

BRAZILIAN FOOD

*'Thiago is a master craftsman,
serving up fresh and original
dishes from one of the richest
natural larders in the world'*

Michael Palin

THIAGO CASTANHO



BRAZILIAN FOOD





Felipe Castanho



Sen Chicão



Felipe Rameh



Janaina & Jefferson
Rueda



Roberta Sudlerack



Leandro Batista



Marcelo Amaral



Rodrigo Oliveira



Júnior Durski

BRAZILIAN FOOD

BY THIAGO CASTANHO & LUCIANA BIANCHI



conteúdo

Minha culinária brasileira

Uma história de .

família O que é comida brasileira?

Pequenos petiscos e bebidas

Comida de rua

Vegetais do campo e da floresta

Acompanhamentos

Do rio e do mar

Carne e aves para fogo e grelha ____

Pão

Doces

Ingredientes principais

Endereços úteis

Agradecimentos

Biografias

Thiago Castanho

Minha Culinária Brasileira

Uma perspectiva amazônica

A culinária brasileira é um mistério para muitas pessoas. O Brasil é um país vasto, com muitas influências étnicas e climas e, assim como qualquer outro lugar do mundo, possui pratos emblemáticos e uma variedade de culinárias regionais. Ao norte, somos abençoados com 60% da Floresta Amazônica, o pulmão do mundo, dentro do nosso território. Para a maioria das pessoas, é uma terra distante – para mim, é o meu lar!

O termo "culinária amazônica" pode ser aplicado a qualquer prato que utilize produtos da região; no entanto, no meu país, também se refere à culinária da região amazônica, que é um estado do Brasil. O Pará, a região onde vivo, está situado na floresta amazônica e sua culinária é provavelmente uma das mais autênticas do Brasil, com forte base na dieta dos indígenas brasileiros. É uma culinária de terroir, utilizando frutas, vegetais, ervas e raízes da floresta, além de peixes e carnes da região.

Aqui não há inverno de verdade, então temos uma abundância de frutas e vegetais frescos o ano todo. Eles têm nomes indígenas, sabores exóticos, odores fortes e texturas inusitadas, e incluem açaí, cupuaçu, bacuri, pupunha, tucumã, muruci, piquiá, taperebá e muitos outros. Mandioca e inhame fazem parte da nossa dieta básica e vêm em diversas formas, servidos como vegetais e também fornecendo vários tipos de farinha. O peixe também desempenha um papel central na culinária da Amazônia; peixes selvagens como pirarucu, tucunaré e tambaqui são destaque.

em nossos cardápios diários, preparados não apenas de forma tradicional, mas também com uma abordagem mais contemporânea.

A comida brasileira é rica em proteínas, com baixo teor de gordura e muito saudável. Muitos dos nossos pratos podem ser preparados com sucesso sem os nossos produtos indígenas ou locais. Neste livro, as receitas utilizam ingredientes brasileiros autênticos – no entanto, também sugeri uma série de ingredientes alternativos que estarão mais facilmente disponíveis para que você possa "cozinhar à brasileira" usando peixes e vegetais locais. Muitos alimentos brasileiros já podem ser encontrados em supermercados ao redor do mundo, incluindo palmito, a "superfruta" açaí, manga, coco, mandioca e banana-da-terra. Outros, você encontrará em lojas especializadas em alimentos brasileiros, asiáticos e africanos, e também podem ser comprados online.

Também apresentarei alguns dos meus amigos de diferentes regiões do país – pessoas que realizam um trabalho único, combinando seu amor pela culinária tradicional com uma visão contemporânea, e que forneceram receitas para este livro. Você também encontrará algumas receitas criadas por pessoas que não são chefs, mas que frequentemente preparam pratos melhor do que qualquer profissional – minha mãe é uma delas.

Espero que você goste **da comida brasileira** e prepare as receitas em casa para sua família e amigos. Meu desejo é que estas páginas o motivem a visitar o Brasil em breve para conhecer nossos inúmeros tesouros culinários e nosso povo acolhedor. Bom apetite!



UMA HISTÓRIA DE FAMÍLIA

Uma história de família

Tudo começou em 2000, quando meu pai transformou nossa sala de estar em um pequeno restaurante de vilarejo. No começo, ele cozinhava apenas para os vizinhos, mas, um a um, os móveis da nossa sala desapareceram e vimos mesas e cadeiras tomarem seus lugares. Meu pai estava na cozinha, preparando seus pratos caseiros favoritos, e todos nós ajudávamos – minha mãe, meu irmão mais novo e eu. Eu tinha apenas 11 anos e me lembro de ver meu pai na cozinha e os vizinhos e convidados famintos esperando por sua deliciosa comida. Com o passar dos anos, nossa casa se tornou uma espécie de segredo entre os amantes da culinária – eles até a chamavam de "o restaurante secreto"! Nós a chamávamos de Remanso do Peixe, que pode ser traduzido como "um lugar tranquilo e descontraído de peixe".

Depois de oito anos, o restaurante tomou conta da maior parte da nossa casa e decidimos nos mudar para o outro lado da rua. Remanso do Peixe era finalmente um restaurante próprio.

Recebemos muitos prêmios nacionais como o melhor restaurante de peixes do Brasil, mas ainda hoje parece uma casa de família comum.

Não há nenhuma placa na porta, nem pratos ou móveis luxuosos, apenas comida caseira simples e sem complicações.

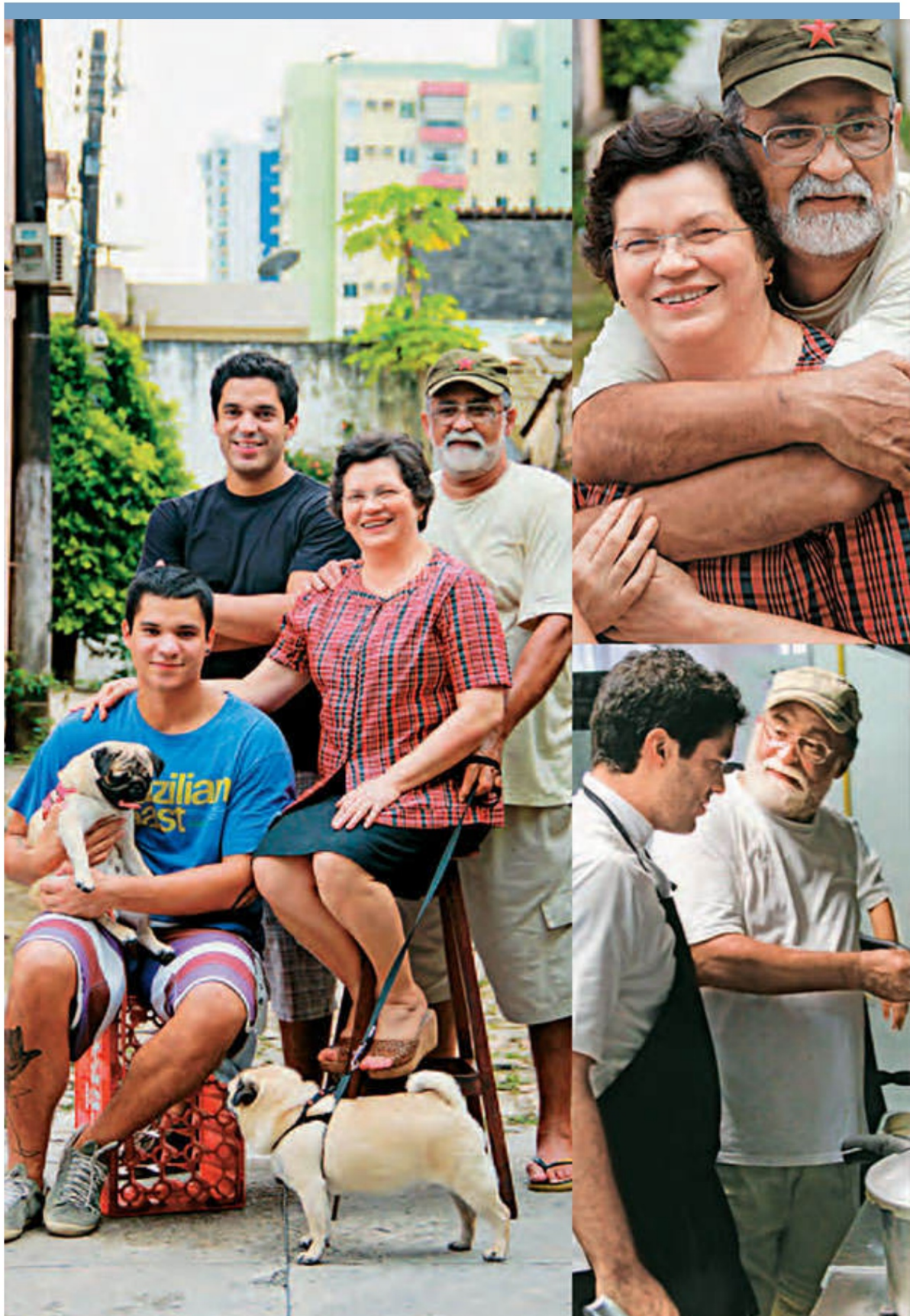
Aos 12 anos, eu ajudava na cozinha e me apaixonei pelo trabalho do meu pai. Cresci, terminei a faculdade e me matriculei na universidade para um curso de Informática. No entanto, meu coração ansiava pela cozinha, e decidi me formar em gastronomia a 3.000 quilômetros de casa. Voltei para

Cheguei à minha cidade natal depois de concluir o curso e entrei na cozinha do meu pai cheio de ideias novas, pouca experiência, mas muita confiança adolescente. Seu Chicão, como todos chamamos meu pai, me deu um conselho valioso: "Antes de inovar, você precisa saber o básico. Você precisa conhecer os produtos, conversar com os produtores e feirantes e entender as tradições culinárias da nossa região. Só depois disso você estará pronto para inovar."

Em 2011, inauguramos nosso segundo restaurante, o Remanso do Bosque. Este é um restaurante de verdade e representa uma nova fase na nossa vida familiar. Agora, estamos inovando e, ao mesmo tempo, mantendo as tradições vivas. Investimos em pesquisa, descobrindo novos produtos nativos e organizando eventos com outros chefs e profissionais da gastronomia. O Remanso do Bosque está localizado em frente ao Parque Nacional Rodrigues Alves, parte da Floresta Amazônica. Temos o privilégio de ter o maior e mais importante mercado da América Latina, o Ver-o-Peso, a poucos minutos do restaurante, e estamos a 30 minutos da Ilha do Combu, onde nosso **chocolate artesanal** é feito pela Nena. Cuidamos e apoiamos todos os nossos fornecedores, e eles nos apoiam como uma família.

Meu irmão, Felipe, decidiu cursar a mesma faculdade de gastronomia que eu e agora é meu braço direito no Remanso do Bosque. Minha mãe, Dona Carmem, é nossa gerente administrativa e financeira. Meu pai, Seu Chicão, é a base deste negócio familiar, e ainda aprendemos com ele todos os dias.

Este livro é um diário culinário da história da nossa família e estamos muito felizes em compartilhá-lo com você.



O QUE É COMIDA BRASILEIRA?

Onde está a comida brasileira?

O Brasil é tão vasto e uma nação tão jovem que sua culinária ainda está em desenvolvimento. Você sempre pode descobrir algo novo, pois o talento culinário do país reside em sua capacidade de se reinventar. Isso significa que, no século XXI, além do carnaval e do futebol, o Brasil será conhecido por sua gastronomia.

Quando viajo pelo país e, ao voltar para casa, desfaço as malas, levo comigo inúmeros pacotes de farinha e potes de compota de frutas que minha família não conhece, ou pimentas secas moídas e indígenas que eu também não conheço. Ou pequenos camarões secos (chamados aviú) encontrados apenas na foz de certos rios amazônicos; feijões de cores e formatos que nos impressionam – centenas de variedades dos melhores feijões – autênticos e únicos. Quando viajo pelo país, o que me impressiona é que experimento exatamente o mesmo espírito de descoberta de quando viajo para o exterior, conhecendo novos países. Mas quando os chefs fazem a mesma coisa, eles não voltam com a mala cheia, como uma caixa de truques de magia: eles voltam com ideias que colocam em prática, como veremos ao longo deste livro. Nós, brasileiros, estamos descobrindo algo que sempre esteve ao nosso alcance, mas que não valorizávamos como hoje: a diversidade. No entanto, apesar dessa diversidade avassaladora, construímos uma culinária familiar que qualquer brasileiro, em todos os cantos do país, conhecerá e apreciará. Uma baseada em feijoadas, moquecas de peixe, camarão ou caranguejo, churrascos fartos, arroz com feijão, farinhas de milho e mandioca, banana, manga, mamão e caju.

Ao analisar a culinária brasileira, podemos identificar duas categorias principais que seguem as linhas históricas da conquista territorial. Na Amazônia e ao longo do vasto litoral, até o Rio Grande do Sul, predominam os cozidos e ensopados, e a mesa é farta de caldos. No interior, que se estende pelos planaltos e planícies das fronteiras com a Argentina e o Uruguai até as margens da Amazônia, a atividade dominante era a pecuária.

Aqui, a culinária é especializada em churrascos e carne seca, e em alimentos secos misturados com farinha. Estes podiam ser consumidos sem serem cozidos no fogo ou mesmo sem desmontar do cavalo. Dessa forma, a diferença entre o litoral e o interior se expressa em duas famílias de pratos: a grande família das moquecas e a família das paçocas e cuscuzes.

Se a história da colonização moldou essas duas tendências principais em nossa culinária, ela também se refletiu no cotidiano, estabelecendo diferenças de acordo com o que estava disponível em cada região e as tradições particulares dos colonizados e colonizadores. Portugueses, africanos e indígenas tiveram que encontrar maneiras criativas de contribuir para a mesa, de acordo com a "fecundidade da terra". Posso imaginar portugueses e espanhóis se aventurando nas profundezas da floresta amazônica, encontrando dezenas de povos indígenas diferentes, com preferências alimentares distintas e com certas constantes que se mostraram irresistíveis para os colonizadores. De fato, a culinária brasileira surgiu da grande convergência entre diferentes tipos de farinha.

Os colonos resistiram o máximo que puderam, garantindo o fornecimento de farinha de trigo nas principais cidades do litoral. No entanto, à medida que se aprofundavam nas florestas e campos, com as consequentes dificuldades de abastecimento, acabaram cedendo aos índios nativos.

A mudança que colocou a farinha de mandioca branca (chamada carimã) em pé de igualdade com a farinha de trigo fez com que a "farinha europeia" fosse substituída precocemente. Além disso, por necessidade, os colonizadores gradualmente se acostumaram às farinhas de mandioca mais grossas. E no sul e sudeste de onde hoje é o Brasil, os índios tupi-guaranis utilizavam farinha de milho (um fubá em flocos), que foi imposta aos conquistadores.

Desde o século XIX, portanto, o Brasil é um país cuja culinária depende de três tipos de amido: a farinha e o farelo derivados do trigo, da mandioca e do milho. Não conheço nenhum outro país tão versátil em variedades de farinha. Há bolos de milho e de mandioca em profusão – assados no forno, diretamente sobre as brasas ou envoltos em palha de milho ou folhas de bananeira. Há também os beijus, semelhantes a panquecas e feitos em frigideiras ou chapas quentes. Mas a farinha seca, usada em muitas especialidades, precisa ser combinada com outros alimentos predominantemente úmidos para se tornar mais saborosa. É por isso que eles são sempre associados a outras grandes invenções culinárias do Brasil: as moquecas. Esses ensopados são tão versáteis que percorrem quase todo o litoral brasileiro, com variações locais. Partindo da região amazônica, onde são feitos com peixes de água doce e temperos locais, eles logo avançam pelo litoral, onde o leite de coco é adicionado ao prato ao longo de mais de 7.240 quilômetros de litoral. Na Bahia, e somente na Bahia, eles adicionam um elemento africano ao coco: o azeite de dendê.

Seguindo a costa quase até o Rio de Janeiro, o dendê desaparece. Um pouco mais adiante, o leite de coco também desaparece, e a moqueca se transforma em uma moqueca mais próxima do modelo europeu.

No extremo oposto, no sertão brasileiro, as variedades de farinha prevalecem sobre a textura líquida das moquecas. A carne, seca ao sol, conservada em sal ou simplesmente cozida ou

cozido até secar o caldo, é triturado num pilão e reduzido a pequenos fragmentos que são misturados com grandes quantidades de farinha de mandioca. São as paçocas e os cuscuzes. Estes últimos se desenvolveram apenas em São Paulo, de onde os pioneiros partiam para explorar as florestas, levando nas mochilas um pouco de cuscuz de milho para o almoço, feito à semelhança do cuscuz que os árabes aprenderam a comer no Magreb.

Nos grandes centros urbanos, especialmente em Salvador e no Rio de Janeiro, outros pratos evoluíram como resultado de um compromisso entre alimentos secos e caldos, como mingaus, pirões e farofas – e o uso mais amplo do feijão. São os pratos típicos da região do Recôncavo baiano, derivados dos cultos religiosos do Candomblé: mingaus e pirões feitos com farinha de mandioca, milho ou arroz.

Mas e a feijoada? A feijoada está em todo lugar, porque o feijão é tão importante quanto a farinha na dieta brasileira – um ensopado de feijão encontrado em todas as casas brasileiras e ao qual se pode adicionar pedaços de carne, defumados ou não. A feijoada é acompanhada de couve, laranjas e arroz branco. E você polvilha uma colherada da essencial farinha de mandioca por cima! Algo com que toda a nação concorda.

A culinária brasileira tornou-se um mosaico de sabores e métodos de preparo, expressão de uma nova síntese que busca identidade própria. Ela passou a interagir com outras influências externas, trazidas ao país por imigrantes europeus e asiáticos, atraídos pelas oportunidades oferecidas pelo crescente industrialização.

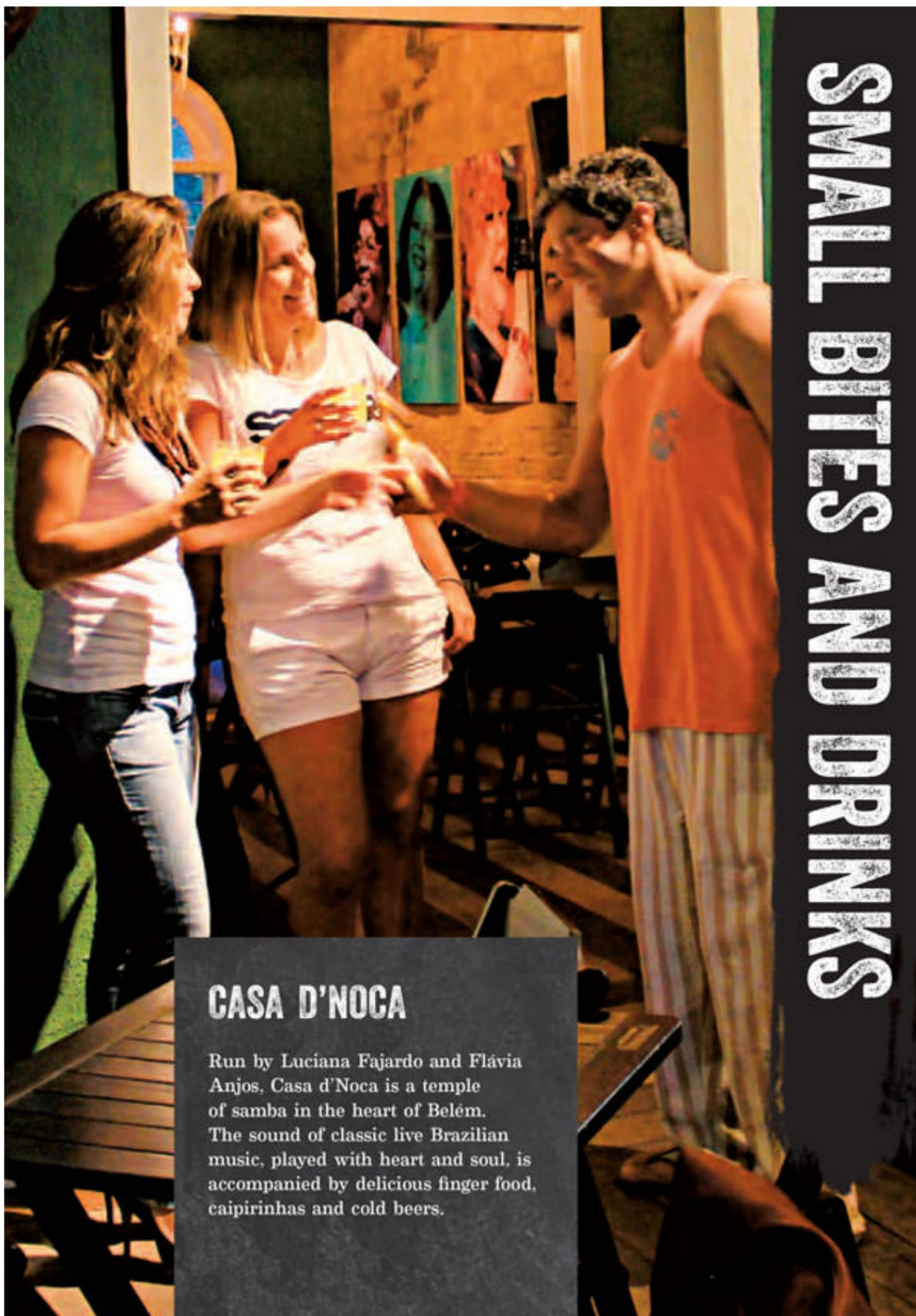
Os chefs que apresentam seus trabalhos neste livro são apenas uma pequena amostra do vigoroso movimento em curso que ganhou força com o surgimento da nouvelle cuisine, em diálogo com outras cozinhas. Ao mesmo tempo, esses profissionais fazem um balanço do seu passado culinário nacional, auxiliados por novas técnicas e uma nova estética. Acima de tudo, um novo paladar brasileiro descobriu o prazer de transitar entre o passado dos indígenas, africanos e imigrantes portugueses, e outros recém-chegados, sem medo de perder sua identidade.



SMALL BITES AND DRINKS

CASA D'NOCA

Run by Luciana Fajardo and Flávia Anjos, Casa d'Noca is a temple of samba in the heart of Belém. The sound of classic live Brazilian music, played with heart and soul, is accompanied by delicious finger food, caipirinhas and cold beers.



Tigela de piracuí

Bolinhos de peixe

Este aperitivo é um prato clássico de Santarém, uma das cidades mais antigas da Amazônia. Conhecida como a Pérola do Tapajós, Santarém está situada entre os rios Tapajós e Amazonas, onde o encontro espetacular dessas águas é uma atração turística popular. Meu pai, que morou lá por muitos anos, me ensinou esta receita, que é preparada com piracuí – um tipo de farinha de peixe típica da região.

Rende 20 bolas

- 300 g de batatas descascadas
- 30 ml de azeite extravirgem 50
- g de cebola picada finamente 50
- g de tomates em cubos
- 10 g de alho amassado
- 1 pimenta-de-cheiro ou outra pimenta suave 430
- g de piracuí ou bacalhau demolhado (veja a dica) 240 g
- de farinha de trigo
- 80 g de queijo do Marajó ou queijo Lancashire cremoso ralado 1 colher de
- sopa de culantro picado (coentro mexicano/longo) 1 colher de
- sopa de manjeriço picado
- 1 ovo batido, mais 3 ovos extras batidos sal
-
- óleo de milho, para fritar 200g
- de farinha de rosca japonesa panko

1. Cozinhe as batatas em uma panela com água fervente até que estejam macias.
Escorra e deixe esfriar, depois amasse e reserve.
2. Aqueça o azeite numa frigideira e refogue a cebola, o tomate,
alho e pimenta até amolecer.
3. Adicione 400 g de piracuí e refogue por mais alguns segundos. Adicione o purê de
batata, 40 g de farinha, o queijo e as ervas frescas e misture bem. Retire do fogo e
deixe a mistura

Deixe a mistura esfriar um pouco.
4. Adicione 1 ovo batido e misture bem. Ajuste o sal a gosto e deixe esfriar
completamente.
5. Molde a mistura em bolas do tamanho de uma bola de golfe ou do tamanho que você desejar.
querer.
6. Em uma fritadeira ou panela de fundo grosso, pré-aqueça o óleo de milho a 170
°C. Prepare três tigelas rasas: uma contendo os 200 g restantes de farinha, uma
com os 3 ovos batidos restantes e uma com o panko misturado com os últimos
30 g de piracuí.
7. Passe as bolinhas primeiro na farinha, depois nos ovos e por último na
farinha de rosca e mistura de piracuí, virando para garantir que estejam bem
revestido.
8. Frite as bolas, algumas de cada vez, até dourar e depois

Retire com uma escumadeira e escorra em papel-toalha. Sirva quente.

Dicas do Thiago: Para

preparar o bacalhau para esta receita, deixe-o de molho em água fria por 48 horas, trocando a água a cada 12 horas. Em seguida, descarte as espinhas e a pele e triture-o no processador de alimentos ou pique-o bem fino antes de usar.



Bolinho de piracuí

Fish balls

Cheio de carne, sem voo

Camarões empanados em aviú

Aviú são microcamarões, com cerca de 8 mm de comprimento, abundantes na superfície dos rios amazônicos após as primeiras cheias e

Encontrado principalmente no rio Tapajós. Uma receita como esta normalmente seria feita com farinha de rosca, mas achei a ideia de empanar camarão com camarão muito divertida!

Serve 2 pessoas

- 150 g de camarões crus descascados,
- com caudas, sal e pimenta-
- do-reino, óleo vegetal para fritar,
- 70 g de farinha
- de trigo, 2 ovos
- batidos, 30 g de aviú (camarão seco e salgado) ou camarão seco e salgado comum picado finamente

1. Tempere os camarões com sal e pimenta-do-reino.

2. Em uma fritadeira ou panela de fundo grosso, pré-aqueça o óleo a 170 °C.

Enquanto isso, prepare três tigelas rasas: uma com a farinha, uma com os ovos batidos e uma para o aviú. Passe os camarões primeiro na farinha, depois nos ovos e, por fim, no aviú, virando para garantir que fiquem bem cobertos.

3. Frite os camarões, em porções, até dourar, depois retire com uma escumadeira e escorra em papel-toalha.

Dicas do Thiago:

Sirva com fatias de limão e geleia de pimenta ou qualquer pimenta picante molho.



Camarão empanado no aviú
Aviú-breaded shrimps

Torresmo de peixe com molho de açaí

Torresmo de peixe com açaí

Uma das comidas de rua tradicionais do Pará é o Peixe Frito com Açaí.

Todas as manhãs, quando vou às compras no Ver-o-Peso, paro na tentativa do Léo de tomar um açaí, que é servido com farinha d'água e peixe frito com casca crocante.

Esta receita foi inspirada naquele ritual paraense – no restaurante, criamos um petisco usando a pele do peixe que muita gente aqui em casa prefere descartar.

Serve 4 pessoas

Torresmo 500g de

- pele de peixe, de peixe pequeno e magro (ver dicas) 150g de sal
- grosso óleo vegetal, para fritar
- flocos de sal marinho
-

Suco de açaí

- 100g de polpa de
- açaí suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa
- de açúcar sal a gosto

1. Limpe a pele do peixe, removendo as escamas. Prepare para a salmoura. solução com o sal grosso e 500ml de água em uma tigela. Deixe de molho as peles de peixe neste líquido por 20 minutos.

2. Para fazer o suco, misture o açaí, o suco de limão e o açúcar com uma pitada de sal.
3. Ferva um pouco de água em uma panela. Retire o peixe pelas da salmoura e escale-as brevemente na água fervente. Escorra e deixe esfriar.
4. Usando uma faca afiada, retire qualquer polpa restante das cascas. Corte as cascas em quadrados de 10 cm.
5. Em uma fritadeira ou panela de fundo grosso, pré-aqueça o óleo a 180 °C. Use papel-toalha para secar bem os quadrados de pele de peixe. Trabalhando em lotes, frite os quadrados de pele até que estalem.
6. Retire com uma escumadeira e escorra em papel-toalha. Polvilhe com sal marinho antes de servir com o suco de açaí.

Dica do Thiago: Use a pele de peixes pequenos para esta receita, pois ela é mais fina. Se você só tiver pele de peixe mais grossa disponível, precisará desidratar os quadrados antes de fritá-los: siga a receita acima e, depois de cortar as peles de peixe em quadrados, coloque-os em um desidratador a 65 °C por 1 hora e meia. Como alternativa, coloque em uma assadeira e asse no forno a 65 °C (150 °F), gás marca <¼ pelo mesmo tempo.



Torresmo de peixe com molho de açaí

Fish crackling with açaí

Isca de peixe empanada com farinha de tapioca

Bolinhos de tapioca

Este petisco é um dos favoritos dos brasileiros. Bolinhos de peixe, acompanhados de uma caipirinha ou cerveja gelada, são servidos em bares, como comida de rua e até em casa, como aperitivo. Existem várias maneiras de empanar o peixe – por exemplo, usando farinha de rosca, massa de coco ou cerveja. Os pedaços de peixe que servimos em nosso restaurante são enrolados em farinha de tapioca (flocos de tapioca tufados do Pará) que parecem pérolas de tapioca, mas são tão leves e crocantes quanto arroz tufado.

Serve 2 pessoas

- 200g de filés de pirarucu (pirarucu) sem pele ou bacalhau
- sal e pimenta-do-reino 80g
- de farinha de trigo
- 3 ovos batidos 80g
- de [farinha de tapioca](#) ou tapioca granulada óleo vegetal
- para fritar

1. Corte o peixe em tiras de 1 cm de espessura e 3 cm de comprimento. Tempere com sal e pimenta. Em uma fritadeira ou panela de fundo grosso, pré-aqueça o óleo a 180 °C.
2. Prepare três tigelas rasas: uma com a farinha, uma com os ovos batidos e uma com a tapioca. Passe as tiras de peixe primeiro na farinha, depois nos ovos e, por fim, na tapioca, virando para garantir que fiquem bem cobertas.

3. Frite os pedaços de peixe, em porções, até dourar levemente, depois retire com uma escumadeira e escorra em papel-toalha. Sirva.

quente.

Dica do Thiago: Sirva

***os pedacinhos de peixe acompanhados de Cumari-do-Pará em Conserva
Pimentas ou fatias de limão.***



Isca de peixe empanada na farinha de tapioca
Tapioca fish bites





JANAINA + JEFFERSON RUEDA

Janaina Rueda abriu o Bar da Dona Onça em 2008, em São Paulo, com o objetivo de resgatar a comida de bar dos anos 1950 e promover pratos tradicionais do interior. A comida caseira está no topo da sua lista de desejos. Os petiscos do Bar da Dona Onça são irresistíveis e os coquetéis são feitos com cachaças artesanais.

O marido de Janaina, Jefferson Rueda, é o chef do Attimo, o mais novo restaurante em alta no Brasil, mas, nos primeiros anos, o casal trabalhou junto, transformando o Bar da Dona Onça em um dos endereços mais queridos da gastronomia casual em São Paulo. O bar se orgulha de ter ganhado os prêmios de melhor feijoada e melhor bar da cidade. É um dos lugares mais autênticos da culinária brasileira no país, e quando você conhecer Janaina e Jefferson Rueda, entenderá o porquê...

Frango caipira

Croquetes de frango em formato de lágrima

Este é o salgadinho mais amado do estado de São Paulo e um dos mais famosos do Brasil. Seja em bares ou festas, essas coxinhas são servidas em todos os tamanhos: pequenas para aperitivos, outras quase do tamanho de uma pera. Esta receita é servida no Bar da Dona Onça. É impossível comer só uma.

Rende 40

- 1 kg de coxas de frango caipira sal e
- pimenta-do-reino 17 g de alho
- amassado ½ colher de
- chá de folhas secas de tomilho ½
- colher de chá de folhas secas de
- alecrim óleo vegetal para frituras superficiais e profundas
- ½ cenoura picada 1
- cebola em cubos mais ½
- cebola picada finamente ½ talo
- de aipo 15 g de
- araruta 65 g de
- manteiga 15
- ml de óleo de urucum (urucum)
- 450 g de farinha de
- trigo 1–2
- ovos 200 g de farinha de rosca fina
- Você também precisará de uma panela de pressão

1. Tempere o frango com 15 g de sal, um pouco de pimenta-do-reino, 10 g de alho, tomilho e alecrim. Leve à geladeira por 12 horas.
2. Aqueça um fio de óleo vegetal em uma panela de pressão e doure as coxas de frango de todos os lados. Adicione a cenoura, a cebola em cubos e o aipo e despeje água fria suficiente para cobrir.
Cozinhe em panela de pressão por cerca de 20 minutos.
3. Retire o frango do caldo e deixe esfriar um pouco.
Reserve 500ml do caldo. Retire a carne dos ossos e destrua-o.
4. Derreta 15 g de manteiga em uma panela limpa e doure a cebola picada finamente. Adicione o restante do alho amassado e o restante do óleo de urucum.
5. Dissolva a araruta em 250ml do caldo de galinha reservado e misture na panela junto com o frango. Cozinhe em fogo baixo por cerca de 20 minutos, mexendo de vez em quando. Reserve.
6. Aqueça os 250ml restantes de caldo de galinha em fogo médio panela com 50 g de manteiga. Quando ferver, abaixe o fogo e adicione 250 g de farinha de uma só vez. Cozinhe, mexendo sempre, até a massa formar uma bola que se desprenda das laterais da panela. Deixe esfriar o suficiente para poder manusear.
7. Pegue um pedaço de massa e pressione-o na palma da mão formando um disco de 5 mm de profundidade. Coloque um pouco da mistura de frango no centro – se estiver fazendo coxinhas pequenas (do tamanho de uma bola de pingue-pongue), precisará de cerca de 2 colheres de chá de recheio. Molde a massa ao redor do recheio com a ponta dos dedos para formar um formato de pera.
8. Prepare três tigelas para o revestimento: uma contendo a restantes 200g de farinha, uma com os ovos batidos e outra com a farinha de rosca. Passe as coxinhas primeiro na farinha de trigo, depois no

ovos e, por fim, na farinha de rosca, virando para garantir que fiquem bem cobertos.

9. Leve à geladeira por algumas horas para firmar, mas retire da geladeira antes de fritar para que voltem à temperatura ambiente.
10. Em uma fritadeira ou panela de fundo grosso pré-aqueça o óleo vegetal a 170 °C. Frite as coxinhas, algumas de cada vez, até dourar. Retire com uma escumadeira e escorra em papel-toalha. Sirva quente.

Dicas de Janaina e Jefferson: Um fio de molho de pimenta vermelha picante, como o Tabasco, deixa as coxinhas ainda mais gostosas. Você pode congelar o que sobrar. e reaqueça-os no forno.



Croquete de Bochecha de Madeira

Croquetes de bochecha de boi

Salgadinhos – petiscos saborosos e pequenos – são uma tradição brasileira servida em botecos, quiosques de praia e festas familiares. Esta receita de croquete leva bochechas de boi, uma deliciosa corte de carne que muitas vezes é esquecido.

Rende 40

- 1 kg de bochechas de boi, aparadas
- 20 g de
- sal 3 dentes de alho amassados
- ½ colher de chá de folhas
- de tomilho ½ colher de chá de
- alecrim picado óleo vegetal para frituras superficiais e
- profundas 50
- g de manteiga 1 cebola picada
- finamente 40 g de
- araruta 200 g de purê de batatas cozidas
- pitada de pimenta-do-reino
- 50 g de mistura de salsa e cebolinha picadas 1 gema de ovo, mais 3 ovos,
- levemente batidos 250 g de farinha de trigo 250 g
- de farinha de rosca
- fina e seca
- Você também precisará de uma panela de pressão

1. Tempere a carne com sal, alho, tomilho e alecrim e deixe marinar na geladeira por 12 horas.

2. Aqueça 2 colheres de sopa de óleo vegetal em uma panela de pressão e doure a carne de todos os lados. Adicione água fria suficiente para cobrir. Cozinhe em panela de pressão por cerca de 50 minutos.
3. Retire a carne da panela de pressão e coloque o caldo Reserve até esfriar. Moa a carne usando um moedor de carne ou bata no processador de alimentos.
4. Derreta a manteiga em uma panela grande e refogue a cebola até dourar. Adicione a carne moída cozida e refogue por 3 minutos.
5. Dissolva a araruta no caldo do cozimento resfriado, adicione-o à carne e cozinhe, mexendo sempre, até que a mistura se desgrude das laterais da panela. Retire do fogo e deixe esfriar.
6. Misture o purê de batata, a pimenta-do-reino, a salsa picada e Adicione a cebolinha à mistura de carne. Prove e ajuste o sal se necessário. Adicione a gema e misture bem.
7. Molde a mistura em bolas do tamanho de uma bola de golfe, então, se se desejar, alongue-os para dar um formato tradicional de tronco aos croquetes.
8. Em uma fritadeira ou panela de fundo grosso, aqueça o óleo até 170 °C. Prepare três tigelas rasas: uma com a farinha, uma com os ovos batidos e uma com a farinha de rosca. Passe os croquetes primeiro na farinha, depois nos ovos e, por fim, na farinha de rosca, virando para garantir que fiquem bem cobertos.
9. Frite os croquetes, um de cada vez, até dourarem e ficarem crocantes por fora. Retire com uma escumadeira e coloque sobre papel-toalha para escorrer antes de servir.

Dicas de Janaina e Jefferson:

Se você não tiver uma panela de pressão, use uma panela de fundo grosso ou

***panela e cozinhe as bochechas de boi em fogo médio-baixo
por cerca de 1 hora e meia, até a carne começar a se desfazer.***



Croquete de bochecha de boi
Beef cheek croquettes



Bolinho de pirarucu empanado na farinha-d'água

Croquetes de peixe

O pirarucu, um peixe nativo da região amazônica, é um dos maiores peixes de água doce do mundo. Pode atingir 3 metros de comprimento, pesar 250 quilos e, ainda assim, quase não possui espinhas.

O pirarucu é vendido fresco, salgado ou seco – você precisa da variedade salgada para esta receita. As pessoas também o chamam de bacalhau da Amazônia ou bacalhau salgado da Amazônia.

Rende 30

- 600 g de filés de pirarucu (arapaima) ou bacalhau salgados 100 g
- de cebola cortada em cubos grandes, mais 50 g de cebola picada finamente 300
- g de batatas inteiras do mesmo tamanho, descascadas
- 30 ml de azeite
- 30 g de
- manteiga 1 colher de sopa
- de alho picado 50 g de
- tomate picado 2 colheres de sopa de pimenta-de-cheiro picada ou
- outra pimenta suave 2 colheres de sopa de coentro picado à mão
- (mexicano/longo) 2 colheres
- de sopa de
- manjerição picado 240 g de farinha de trigo 50 g de queijo do Marajó ou queijo
-
- Lancashire cremoso ralado 5
- ovos óleo de milho para fritar 200 g de farinha-d'água fina ou farinha de rosca fina

1. Deixe o pirarucu salgado de molho em bastante água fria por 12 horas, trocando a água a cada 3 horas.
2. Coloque 2 litros de água fresca em uma panela com os cubos de cebola e leve para ferver. Adicione o pirarucu escorrido e cozinhe por 8 minutos ou até ficar macio. Retire o peixe da água, desfie-o e deixar de lado.
3. Na mesma panela com água, cozinhe as batatas até ficarem macias, mas ainda firme. Escorra, amasse e reserve.
4. Aqueça o azeite e a manteiga em uma panela grande separada. Adicione o alho, a cebola picada, o tomate, a pimenta, o coentro e o manjericão e refogue até murchar. Adicione o peixe desfiado e refogue por alguns minutos. mais minutos.
5. Adicione o purê de batatas, 40 g de farinha e o queijo e continue cozinhando por 4 minutos, mexendo sempre, até a mistura formar uma bola que desgrude das laterais da panela.
6. Retire do fogo e reserve até esfriar o suficiente para manusear. Adicione 1 ovo e misture bem. Deixe esfriar completamente e leve à geladeira por 30 minutos para firmar a mistura e facilitar a abertura dos croquetes.
7. Usando uma colher de sopa como guia de medida, modele a mistura em toras. Em uma fritadeira ou panela de fundo grosso, pré-aqueça o óleo de milho a 170 °C.
8. Prepare três tigelas rasas para a cobertura: uma contendo os 200 g restantes de farinha, uma com os 4 ovos restantes batidos e uma com a farinha-d'água. Passe os croquetes primeiro na farinha, depois nos ovos e, por fim, na farinha-d'água, virando para garantir que fiquem bem cobertos.
9. Frite os croquetes, alguns de cada vez, até dourar.
Retire com uma escumadeira e coloque sobre papel-toalha para escorrer.
Sirva quente.

Dicas do Thiago:

Esses croquetes ficam melhores servidos com leite de coco e pimenta
Molho



Bolinho de pirarucu empanado na farinha-d'água
Fish croquettes

Dadinhos de tapioca com queijo coalho e molho de pimentão agridoce

Cubos de queijo frito com pimenta doce molho

Esta receita clássica é do aclamado restaurante Mocotó, comandado por [Rodrigo Oliveira](#). Os cubos dourados e crocantes, recheados com queijo derretido, combinados com o sabor agridoce do molho de pimenta, combinam perfeitamente com [caipirinhas](#).

Serve 8 pessoas

- 500ml de leite integral
- 250g de queijo de coalho ou halloumi ralado 250g de tapioca
- granulada cerca de 8g de sal
- pitada de pimenta
- branca óleo vegetal para fritar
-
- [Molho de pimenta](#), para servir

1. Aqueça o leite em fogo baixo até ferver em uma panela pequena.
2. Misture o queijo e a tapioca em uma tigela. Adicione lentamente a mistura quente leite, mexendo sempre para não formar grumos.
3. Adicione o sal (pode ser necessário mais ou menos dependendo do salinidade do queijo) e pimenta e continue mexendo até a mistura engrossar.

4. Forre uma forma com filme plástico e despeje a mistura de queijo para dentro. Cubra a superfície com mais filme plástico para evitar a formação de película. Deixe esfriar e leve à geladeira por pelo menos 4 horas.
5. Pré-aqueça o óleo a 180°C em uma fritadeira ou frigideira de fundo grosso. panela. Retire a mistura de queijo da forma e corte em cubos. Frite em pequenas porções até dourar.

Como alternativa, asse os cubos em forno pré-aquecido a 190°C (375°F), gás marca 5.
6. Sirva quente com molho de pimenta.

Molho de pimenta doce Rende 1 litro

- 17 g de dentes de alho, inteiros 8 g
- de pimenta-de-moça ou outras pimentas vermelhas ardidas, inteiras 60 g de
- pimenta-de-beijo ou outras pimentas doces suaves 30 g de
- pimenta-de-caiena 190 ml
- de vinagre de manga 375 g
- de açúcar 15 g
- de sal 30
- ml de cachaça branca 17
- g de polvilho doce

1. Pré-aqueça o forno a 150°C (300°F), gás marca 2. Coloque o alho cravo e pimenta com casca em uma assadeira e leve ao forno por 18 minutos, depois descasque.
2. Transfira o alho cozido e as pimentas para um processador de alimentos ou liquidificador. Adicione metade das pimentas e bata até formar uma pasta grossa. Coloque em uma tigela e reserve.
3. No mesmo processador (não é necessário lavá-lo), pique finamente as pimentas-de-colar com o restante das pimentas-de-beijo. Descarte o excesso de líquido que se formar e adicione esta mistura à pasta de alho e pimenta.

4. Misture o vinagre, metade do açúcar, o sal e a cachaça em uma panela média.

Leve ao fogo baixo e mexa sempre até ferver. Desligue o fogo e reserve.

esquentar.

5. Em uma panela grande e funda, dissolva lentamente o

açúcar restante até formar um caramelo dourado. Adicione cuidadosamente

50 ml de água e mexa até ficar homogêneo. Adicione a pasta de pimenta e alho

e misture bem.

6. Reaqueça a mistura de vinagre até ferver. Despeje-a aos poucos sobre o caramelo

de pimenta, tomando cuidado para não se queimar com respingos quentes.

7. Dissolva o polvilho doce em 200 ml de água e misture bem. Adicione ao molho

de pimenta, mexendo sempre.

8. Aumente o fogo e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até que

a mistura atingir o ponto de gelificação. Deixe esfriar e coloque em um frasco

ou pote hermético esterilizado. Guarde na geladeira e consuma em até 1 semana.

Dicas do Rodrigo:

Se você não quiser fazer seu próprio molho de pimenta, experimente

servir esses cubos de queijo com um molho de pimenta doce comprado em loja. molho.

Dadinhos de tapioca com queijo coalho e molho de pimenta agri-doce

Fried cheese cubes with sweet chilli sauce



Caranguejo patas revestido de coco

Garras de caranguejo de coco

Este delicioso aperitivo é rápido de fazer. A cobertura também funciona bem com camarões.

Serve 2 pessoas

- 140 g de garras de caranguejo
- descascadas, sal e
- pimenta-do-reino, óleo de coco ou óleo vegetal para
- fritar, 50 g de
- farinha de trigo, 2
- ovos batidos, 50 g de coco ralado fino sem açúcar

1. Tempere as garras de caranguejo com sal e pimenta-do-reino.
2. Em uma fritadeira ou panela de fundo grosso, pré-aqueça o óleo a 180°C.
Prepare três tigelas rasas para a cobertura: uma contendo a farinha, uma com os ovos batidos e uma com a coco desidratado.
3. Passe as garras de caranguejo primeiro na farinha, depois nos ovos e, por fim, no coco, virando para garantir que as garras estejam completamente cobertas.
4. Frite as garras de caranguejo até dourarem e depois retire com uma escumadeira e escorra em papel-toalha antes de servir.

Dica do Thiago: Sirva com geleia de pimenta e gomos de limão.



Patatas de caranguejo no coco
Coconut crab claws

LEANDRO BATISTA



LEANDRO BATISA

Leandro, o sommelier de cachaça do bar Mocotó, em São Paulo, é um dos especialistas em cachaça do Brasil. Ele criou uma carta especial no Mocotó, com 150 rótulos, priorizando pequenos artesãos que produzem bebidas raras ou únicas.

O bar se tornou referência para os amantes de cachaça e caipirinha no Brasil. Leandro viaja constantemente pelo país para descobrir novos tesouros e também organiza degustações e cursos. Ele acredita que, um dia, a cachaça será a bebida número um do mundo!

O QUE É CACHAÇA? por Leandro

Batista, mestre de cachaça do bar Mocotó

Cachaça é uma bebida alcoólica produzida no Brasil e destilada da cana-de-açúcar local – ou seja, uma especialidade tipicamente brasileira. Registrada pela primeira vez em um engenho de açúcar na capitania de São Vicente por volta de 1532, a história da cachaça é fascinante e se confunde com a história da colonização, quando servia de "combustível" para os exploradores da nova terra. Com o passar do tempo, a cachaça evoluiu e hoje a nossa caninha (outra das centenas de nomes que a cachaça tem no Brasil) é uma das bebidas destiladas mais consumidas no mundo, conquistando cada vez mais

QUÃO BOA QUALIDADE A CACHAÇA É PRODUZIDA

Colheita

A cana-de-açúcar deve ser colhida no auge da maturação e doçura. Também deve ser prensada o mais rápido possível, e o caldo (garapa) transferido para dornas de fermentação.

Fermentação

Uma das etapas mais importantes da produção. Durante a fermentação, a levedura converte o açúcar da garapa em álcool, produzindo o chamado mosto ou "vinho de cana".

Destilação

O mosto é aquecido em alambiques de cobre e o álcool começa a evaporar. Quando o vapor se condensa, temos a cachaça. A primeira porção que começa a pingar do alambique é chamada de "cabeça" – ela não é usada para fazer a bebida, assim como a parte final, a "cauda". Apenas o "coração" é transformado em cachaça.

Envelhecimento Depois de destilada, a cachaça é deixada para envelhecer em barris feitos de amburana, jequitibá, ipê, bálsamo, amendoeira e carvalho, entre outras madeiras.

PARA APRECIAR SUA CACHAÇA

- Use um copo ou taça transparente e incolor. Observe a cachaça e verifique se ela está límpida e sem sedimentos.
- Gire o líquido dentro do copo algumas vezes e verifique sua viscosidade.
A cachaça deve deixar marcas nas paredes internas do copo, conhecidas como choro.
- Gire a cachaça novamente e inale suavemente seu aroma.
- Dê o primeiro gole, girando a cachaça na boca. Mantenha-a sobre a língua por alguns instantes e observe onde ela tem mais significado.
- Beba a cachaça, observando o caminho que ela percorre e analisando a satisfação que a bebida proporciona.
- Uma degustação de cachaça é um verdadeiro gostinho do Brasil – saúde!

caipirinhas

Caipirinha de caju

- 1 caju descascado e cortado em cubos 2
- colheres de sopa de açúcar
- refinado 4–8 cubos de gelo picados, se preferir
- 60ml de cachaça

Coloque a castanha de caju e o açúcar em uma coqueteleira e amasse com um pilão.

Adicione o gelo e a cachaça e misture bem.
combinado.

Servido em um pequeno copo de vidro transparente.

Caipirinha clássica

- 1 limão fatiado 2
- colheres de sopa de açúcar
- refinado 4–8 cubos de gelo picados, se preferir
- 60ml de cachaça

Coloque o limão e o açúcar em um copo grande ou coqueteleira e amasse com um pilão. Adicione o gelo e a cachaça e misture bem.

Servido em um pequeno copo de vidro transparente.

Caipirinha de jabuticaba

- 15 jabuticabas 2
- colheres de sopa de açúcar
- refinado 4–8 cubos de gelo, picados se preferir
- 60ml de cachaça

Coloque as jabuticabas e o açúcar em uma coqueteleira e bata com um pilão. Adicione o gelo e a cachaça e bata bem para combinado.

Servido em um pequeno copo de vidro transparente.

Dicas do Leandro: Seja

criativo na hora de preparar suas caipirinhas e experimente usar outras frutas frescas. Caipirinhas de tangerina, lima e limão; laranja e gengibre; e maracujá, por exemplo, são populares no Brasil.





DANIEL ZUIL

Urban artist, Daniel, is the head of Gotazkaen Studios in Belém. He has transformed the walls of the city with public manifestos of humanity and cultural reflections on the relationship between mankind and the Amazonian region. Daniel's work is part of the everyday life of the people of Belém and, like street food, he is also a Brazilian cultural institution!



Bolo de macaxeira da dona Carmem

Bolo de Mandioca da Sra. Carmem

Morando em uma casa com três cozinheiras profissionais, minha mãe, a Sra. Carmem, não tem muitas oportunidades de cozinhar. Quase sempre comemos em um de nossos restaurantes, tanto no almoço quanto no jantar. No entanto, nos fins de semana, ela mima a família com suas deliciosos bolo de mandioca – o melhor do mundo para nós!

Serve 12 pessoas

- 2 colheres de sopa de manteiga
- para untar 1 kg de mandioca crua, descascada e ralada
- grosseiramente 400 ml de leite de coco sem açúcar
- 160 g de açúcar refinado
- 1 colher de
- chá de sal 5 ovos grandes
- caipiras 1 colher de sopa
- de sementes de erva-doce 200 g de coco ralado fino sem açúcar

1. Pré-aqueça o forno a 180°C (350°F), gás marca 4, e use a manteiga para untar uma forma retangular de 25 x 30 cm.
2. Misture a mandioca ralada, o leite de coco, o açúcar, o sal, os ovos, sementes de erva-doce e coco ralado em uma tigela e misture até formar uma massa lisa.
3. Despeje a mistura na forma preparada e leve ao forno por 40 minutos ou até dourar. Retire do forno e Sirva quente.

Dica do Thiago: Este

bolo é um acompanhamento perfeito para um café brasileiro fresco, moído e coado. Nosso cafezinho é servido em

Demitasses. Não é tão forte quanto um expresso, mas também não é tão diluído quanto um americano.



Bolo de macaxeira da dona Carmem

Mrs. Carmem's Cassava Cake

Vatapa da Maria Helena

Ensopado cremoso de camarão e coco da Maria Helena

O vatapá faz parte do cotidiano de Belém. De origem africana, tornou-se famoso no Brasil como um prato tradicional da Bahia, mas sua popularidade se espalhou por todo o país. Hoje, você pode encontrá-lo à venda nas ruas de vários estados brasileiros. Algumas receitas usam farinha de trigo como espessante, mas esta usa pão, o que lhe confere uma textura muito mais delicada. Esta versão da receita tradicional paraense é da Maria Helena, uma das nossas cozinheiras no restaurante Remanso do Bosque.

Serve 10 pessoas

- 700g de camarão seco
- salgado 300g de baguete de um dia
- 200ml de leite de coco sem açúcar
- 40 ml de azeite extravirgem 50
- g de cebola picada 1
- dente de alho amassado 35
- g de tomate picado 2
- pimentas-de-cheiro ou outras pimentas suaves, sem sementes e picadas
- 2 folhas de
- louro ¼ colher
- de chá de cominho em
- pó ¾ colher de chá de colorau ou urucum em pó 10
- ml de óleo de dendê

- sal e pimenta-do-reino 5 g
- de coentro (coentro mexicano/longo) ou folhas de coentro, rasgadas em pedaços
5 g de folhas
- de manjeriço, rasgadas em pedaços

Para servir

- 50 g de camarões secos e salgados, sem cabeça
- 150 g de jambu (agrião-do-Pará) ou folhas de agrião ou espinafre
- [Arroz Branco à Brasileira](#)

1. Deixe os camarões secos inteiros de molho em bastante água fria por 4 horas. Escorra e descasque, reservando as cabeças e as cascas dos camarões. Coloque o camarão em uma peneira e lave bem em água fria corrente. água.
2. Coloque as cabeças e cascas do camarão no liquidificador com 1 litro de água fresca e bata até obter uma mistura homogênea. Transfira o líquido para uma panela grande e ferva por 10 minutos até obter um caldo de camarão saboroso. Retire do fogo, coe a mistura em uma peneira e reserve.
3. Rasgue a baguete em pedaços pequenos e coloque-os numa tigela. Adicione o leite de coco e 150 ml de água e deixe de molho por 20 minutos. minutos.
4. Aqueça o azeite em uma panela grande. Adicione a cebola, o alho, o tomate e as pimentas e refogue até amolecerem.
5. Adicione os camarões descascados e refogue por 1 minuto. Adicione o caldo de camarão e aqueça até ferver. Adicione as folhas de louro.
6. Adicione gradualmente a mistura de pão umedecida à panela, mexendo sempre, e cozinhe por 5 minutos ou até engrossar. Teixo

se necessário, adicione mais pão umedecido ou deixe o molho reduzir um pouco até atingir uma consistência de molho.

7. Adicione o cominho em pó, o colorau, o azeite de dendê e um pouco de pimenta-do-reino. Reduza o fogo e deixe cozinhar por 4 minutos.
8. Adicione as ervas frescas. Tempere com sal a gosto – não adicione muito. tanto quanto isso irá mascarar a doçura do molho.
9. Prepare as guarnições. Usando uma peneira, enxágue o restante camarões secos em água corrente fria para remover o excesso de sal. Cozinhe-os em uma panela grande com água fervente por 4 minutos, depois retire com uma escumadeira e reserve.
10. Lave as folhas de jambu e mergulhe-as na água fervente por 1 minuto. Escorra e mergulhe-as imediatamente em uma tigela com água gelada para interromper o cozimento e manter a cor verde brilhante. Sirva o vatapá com arroz branco e os acompanhamentos preparados.

Dicas do Thiago:

Camarão seco salgado pode ser encontrado em lojas de produtos africanos e asiáticos. Você pode preparar o seu próprio usando camarões grandes, frescos e crus, cobrindo-os com sal e deixando-os na geladeira durante a noite. Como alternativa, você pode substituí-los por bacalhau, peixe cozido ou frango, e nesse caso prepare o caldo com o ingrediente de sua escolha.



Vatapá da Maria Helena

Maria Helena's shrimp and coconut creamy stew

Maniçoba com costela de porco

Ensopado de folha de mandioca e carne de porco servido com costela de porco

Um dos pratos mais emblemáticos da Amazônia brasileira, a maniçoba também é conhecida como "feijoada amazônica". Juntamente com o [Pato ao Molho de Mandioca](#), simboliza a festa paraense preparada para o grande Círio de Nazaré.

Acontece em Belém em outubro e atrai mais de um milhão de pessoas à cidade.

Serve 15 pessoas

- 300 g de carne seca de quarto dianteiro, cortada em
- cubos 1 orelha de porco salgada, picada
- grosseiramente 1 pé de porco salgado, cortado em
- 3 pedaços 2 kg de folhas de mandioca cozidas
- 300 g de bacon em fatias, cortado em cubos de 2
- cm 300 g de costelas de porco defumadas com osso,
- separadas 400 g de pescoço de porco com osso, cortado em
- pedaços de 4 cm
- 4 folhas de louro 40 ml de azeite
- de oliva extra virgem 50 g de
- cebola picada finamente
- 10 g de alho amassado 3 colheres de sopa de coentro picado grosseiramente
- (mexicano/longo) 2 colheres de sopa de
- raminhos de coentro picados 2 cumari-do-Pará ou outras pimentas amarelas suaves, sem
- sementes e picadas ½ colher de sopa de cominho em pó

- ½ colher de sopa de pimenta-do-reino moída na hora

Costelinha de porco

- **salgada** 1,5 kg de costela de porco 1
- colher de sopa de alho picado 1
- colher de sopa de açúcar
- mascavo 1 colher
- de sopa de sal pimenta-
- do-reino 1 colher de chá de
- sementes de erva-doce suco de ½ limão

1. Coloque a carne seca, a orelha de porco e o pé em uma tigela grande. Cubra com água fria e deixe de molho por 12 horas, trocando a água a cada 4 horas para remover o excesso de sal.
2. Misture as folhas de mandioca pré-cozidas com 3 litros de água em uma panela grande e funda. Cozinhe em fogo médio por 12 horas, adicionando mais água conforme necessário para evitar que seque.
3. Adicione o bacon e a carne seca à panela e cozinhe em fogo baixo por mais 2 horas.
4. Adicione a orelha e o pé de porco, a costela defumada, o pescoço de porco e as folhas de louro à panela. Continue cozinhando por mais 2 horas em fogo baixo.
5. Aqueça o azeite numa frigideira e refogue a cebola, o alho, culantro, coentro, cumari-do-Pará, cominho e pimenta-do-reino. Adicione à panela de maniçoba e cozinhe por 30 minutos. Prove e adicione sal, se necessário.
6. Para preparar as costelas de porco, misture o alho, o açúcar mascavo, o sal e a pimenta, as sementes de erva-doce e o suco de limão. Esfregue essa mistura sobre as costelas e deixe marinar na geladeira por 1 hora. Pré-aqueça o forno a 180°C (350°F), gás marca 4. Enrole a grelha de costelas em papel alumínio e leve ao forno por 1 hora.

7. Pré-aqueça uma churrasqueira a carvão. Retire as costelas do forno.
e descarte o papel alumínio. Coloque as costelas 40 cm acima das brasas e
Grelhe por 5 minutos de cada lado ou até dourar. Corte as costelas em gomos
e sirva com a maniçoba.

Dicas de Thiago: As

***folhas de mandioca são sempre vendidas cozidas ou congeladas e
podem ser encontradas em lojas de produtos africanos. Você
encontrará carne de porco e de boi salgadas em açougues brasileiros e
portugueses, ou vendidas em kit para feijoada, em lojas brasileiras.***

***Sirva com arroz branco à brasileira e pimentas Cumari-do-Pará em
conserva, além de farinha de mandioca fina e sem torra para
polvilhar sobre o caldo.***



Maniçoba com costela de porco

Cassava leaf and pork stew served with pork ribs





Peixe frito com açaí

Peixe frito com açaí

Em Belém, o açaí é tão importante quanto o feijão ou o arroz, os dois alimentos básicos da alimentação diária da maioria dos brasileiros.

Essas frutas da Amazônia não são consumidas como energético ou sobremesa, como costumam ser consumidas em outras partes do Brasil e no exterior, mas sim como acompanhamento de pratos salgados. No Ver-o-Peso, o mercado mais famoso do Brasil, as frutas são servidas em purê, sem adição de açúcar, com peixe frito e farinha de mandioca.

Serve 3 pessoas

- 300 g de praticadeira limpa e eviscerada, ou filés de tainha ou truta sal e
- pimenta-do-reino 2 colheres
- de chá de suco de
- limão óleo de milho para
- fritar 100 g de
- farinha de trigo 3 ovos
- levemente batidos 100 g de farinha-d'água torrada farinha de mandioca ou
- farinha de rosca fina polpa de açaí para servir (coma à vontade!)

1. Tempere o peixe com sal, pimenta-do-reino e suco de limão. Seque com papel-toalha. Em uma fritadeira ou panela de fundo grosso, aqueça o óleo a 170 °C.
2. Prepare três tigelas rasas para a cobertura, uma contendo a farinha, uma com os ovos batidos e uma com a farinha-d'água.

3. Passe os peixes primeiro na farinha de trigo, depois nos ovos e por último na farinha-d'água, virando para que fiquem bem cobertos.
4. Frite o peixe, em porções se usar a Pratiqueira ou um de cada vez se usar filés, até dourar. Retire do óleo e escorra em papel-toalha.
Sirva quente com uma tigela cheia de polpa de açaí sem tempero em temperatura ambiente.

Dica do Thiago:

Você também pode fritar o peixe sem empaná-lo. Para deixá-lo bem crocante, mantenha as escamas intactas. Seque bem o peixe e frite a 170 °C até ficar crocante.



Peixe frito com açai
Fried fish with açai

Caruru paraense

Curry de quiabo e camarão à moda paraense

As origens do caruru apontam para uma divisão de autoridade entre indígenas e africanos. Este prato típico da Bahia é hoje associado ao ritual religioso afro-brasileiro, o candomblé, e servido como prato principal, como aqui, ou como parte de um banquete.

Serve 5 pessoas

- 700 g de camarões inteiros secos e
- salgados 40 ml de azeite
- extravirgem 50 g de cebola
- picada finamente 1 colher
- de sopa de alho amassado
- 15 g de pimentão verde
- picado 35 g de tomate picado 2 cumari-do-Pará ou outras pimentas
- amarelas suaves picadas 400 g de quiabo
- cortado em
- rodela de 1 cm de espessura 1 folha de
- louro 250 g de farinha de
- mandioca fina
- e sem torra 1 pitada de
- cominho em pó 20 ml de óleo de dendê 1 ½ colher de sopa de
- coentro picado à mão 1 ½
- colher de sopa de manjerição picado à mão 150 g de jambu (agrião-do-pará) ou agrião
- [Arroz Branco à Brasileira](#), para servir 50g
- de camarão seco e salgado, sem cabeça

1. Deixe os camarões secos de molho em bastante água fria por 4 horas.
Escorra e descasque, reservando as cabeças e as cascas.
2. Coloque as cabeças e as conchas em uma peneira e enxágue bem em água
água fria corrente. Transfira para um liquidificador, adicione 1,4 litro de água e
bata até obter uma mistura homogênea. Despeje o líquido em uma panela grande
e leve para ferver em fogo alto. Ferva em fogo alto por 10 minutos.
para fazer um caldo saboroso. Coe e reserve.
3. Em uma panela separada, aqueça o azeite e refogue a cebola,
alho, pimentão verde, tomate e cumari-do-Pará até amolecer.
4. Adicione os camarões descascados e o quiabo e refogue por 1 minuto. Misture
o caldo de camarão e leve ao fogo até ferver.
5. Adicione a folha de louro e, aos poucos, a farinha de mandioca, mexendo
sempre com um batedor para evitar a formação de grumos. Cozinhe por 7
minutos ou até engrossar.
6. Adicione o cominho em pó, um pouco de pimenta-do-reino e o azeite de dendê.
Abaixe o fogo e cozinhe por 4 minutos.
7. Adicione o coentro e o manjericão, mexendo para combinar. Ajuste o sal a
gosto e mantenha o caruru quente enquanto prepara as guarnições.
8. Lave os camarões secos em água corrente fria para remover
excesso de sal. Em uma panela com água fervente, cozinhe o camarão por
4 minutos, escorra e reserve.
9. Leve outra panela com água para ferver, adicione o jambu
folhas e escale-as por 1 minuto. Escorra e deixe esfriar em uma
tigela com água gelada para interromper o cozimento e manter as folhas
verde-brilhantes. Escorra antes de servir.
10. Para servir, coloque uma colherada de arroz branco cozido em pratos de
servir, adicione uma porção de caruru e decore com as folhas de jambu e
os camarões.



Caruru paraense

Pará-style okra and shrimp curry

Tapioca molhada com leite de castanha

Crepes de tapioca com leite de castanha-do-pará

Em Mosqueiro, cidade vizinha a Belém, os tapioqueiros anunciam sua chegada gritando pelas ruas: "TAPIOQUEEEEEEEEEIRO!". As pessoas estão acostumadas a serem recebidas por essas vozes, e seu som faz parte do cotidiano.

Esta receita é uma das mais tradicionais da nossa região.

Normalmente o leite de coco é o ingrediente escolhido, mas nesta versão usamos leite de castanha do Brasil.

Rende 18

- 300g de castanha-do-pará
- crua 500g de goma de mandioca ou polvilho doce 1 folha de
- bananeira (opcional) sal
-
- 60g de rapadura ou açúcar mascavo escuro ¾ colher de
- chá de sementes de erva-doce

1. Em uma panela, aqueça 1 litro de água a 60 °C. Despeje com cuidado no liquidificador, adicione as castanhas-do-pará e bata por 3 minutos.
Coe o leite em uma tigela e reserve as nozes coadas (você precisará de 200 g de nozes moídas para terminar a receita).
2. Misture a goma de mandioca e 2 litros de água em uma
Misture em uma tigela e deixe descansar por 1 hora. Escorra a água cuidadosamente, despejando-a lentamente para deixar o amido no fundo.
Cubra com um pano de prato limpo.

e deixe descansar por mais 1 hora, para absorver o excesso
água.

3. Enquanto isso, corte a folha de bananeira (se usar) em discos de 10 cm de diâmetro. Leve-os rapidamente ao fogo para amolecer e reserve.
4. Quebre o amido em pedaços com uma colher, adicione um pouco de sal prove e passe a mistura por uma peneira fina até obter um pó fino e fofo.
5. Aqueça uma frigideira pequena antiaderente. Polvilhe um pouco de amido Polvilhe farinha sobre o fundo da forma, formando uma camada fina e uniforme. Cozinhe por 30 segundos, depois vire e cozinhe por mais 30 segundos. Retire do fogo e reserve enquanto cozinha o restante.
6. Corte cada crepe em círculos usando uma folha de papel lisa de 10 cm de diâmetro. cortador de biscoitos. Umedeça cada disco de tapioca com o leite de castanha-do-pará. Espalhe um pouco de castanha-do-pará moída, sementes de rapadura e erva-doce sobre cada uma delas.
7. Dobre cada disco de tapioca ao meio e regue com um pouco mais de leite de castanha-do-pará. Enrole em um disco de folha de bananeira e prenda com um palito de coquetel. cole e sirva.

Dica do Thiago: As

tapiocas ficam melhores cozidas e consumidas logo após peneirar o amido, pois tendem a ressecar se peneiradas antes.



Tapioca molhada com leite de castanha
Tapioca crepes with Brazil nut milk

Tacacá

Caldo de mandioca, camarão e agrião-do-pará

Muitos ainda debatem se o tacacá é uma comida ou uma bebida. Esta especialidade brasileira é o símbolo da comida de rua no Pará e em outras cidades amazônicas. Beber tacacá em uma cuia nas barracas das tacacazeiras (mulheres que preparam o tacacá) é um hábito que muitas pessoas em nossa região adotaram. Parece contraditório beber uma bebida tão quente em uma região tropical, mas a dormência na boca e a troca de calor que o tacacá proporciona são um alívio, sinônimo de conforto.

Serve 10 pessoas

- 500 g de camarões secos descascados e salgados,
- com rabos 300 g de jambu (agrião-do-Pará/planta-dor-de-dente) ou agrião
- 500 g de goma de mandioca (veja a [dica](#)) 2
- litros [de tucupi ou substituto de tucupi](#) 2
- colheres de sopa de coentro picado à mão (coentro mexicano/
- longo) 2 dentes de alho
- amassados 2 colheres de
- sopa de manjerição picado à mão 1 colher de sopa de pimenta-de-cheiro
- picada ou outra pimenta vermelha suave 2 cumari-do-Pará ou outra pimenta amarela
- suave, sem sementes e picada sal

1. Deixe o camarão de molho em bastante água fria por 4 horas e depois escorra.

2. Coloque os camarões em uma panela com água fresca suficiente para cobrir e leve ao fogo alto. Deixe ferver e cozinhe por 3 minutos. Retire os camarões da panela com uma escumadeira e reserve.
3. Adicione as folhas de jambu à panela e escale por 2 minutos. Em seguida, mergulhe-as imediatamente em uma tigela com água gelada para interromper o cozimento. Escorra e reserve.
4. Em uma tigela, misture a goma de mandioca e 300ml de água fria.
5. Em uma panela, leve 400 ml de água para ferver. Adicione aos poucos à mistura de goma de mandioca, mexendo sempre para evitar grumos. Você pode usar um batedor de arame no início, mas precisará de uma colher quando a mistura começar a engrossar. Cozinhe por 5 minutos ou até que a mistura fique transparente e espessa.
6. Em uma panela separada, misture o tucupi, o culantro, o alho, o manjeriço e ambos os tipos de pimenta. Tempere com sal a gosto e cozinhe por 5 minutos.
7. Coloque uma colherada da mistura clara, tipo mingau, e uma
Coloque uma concha de tucupi em cada tigela e misture bem. Adicione alguns camarões e algumas folhas de jambu escaldadas em cada tigela e sirva quente.

Dica do Thiago: Se

***você não encontrar a goma de mandioca, faça a Farinha de Tapioca
substituta do final do passo 2.***



Tacacá

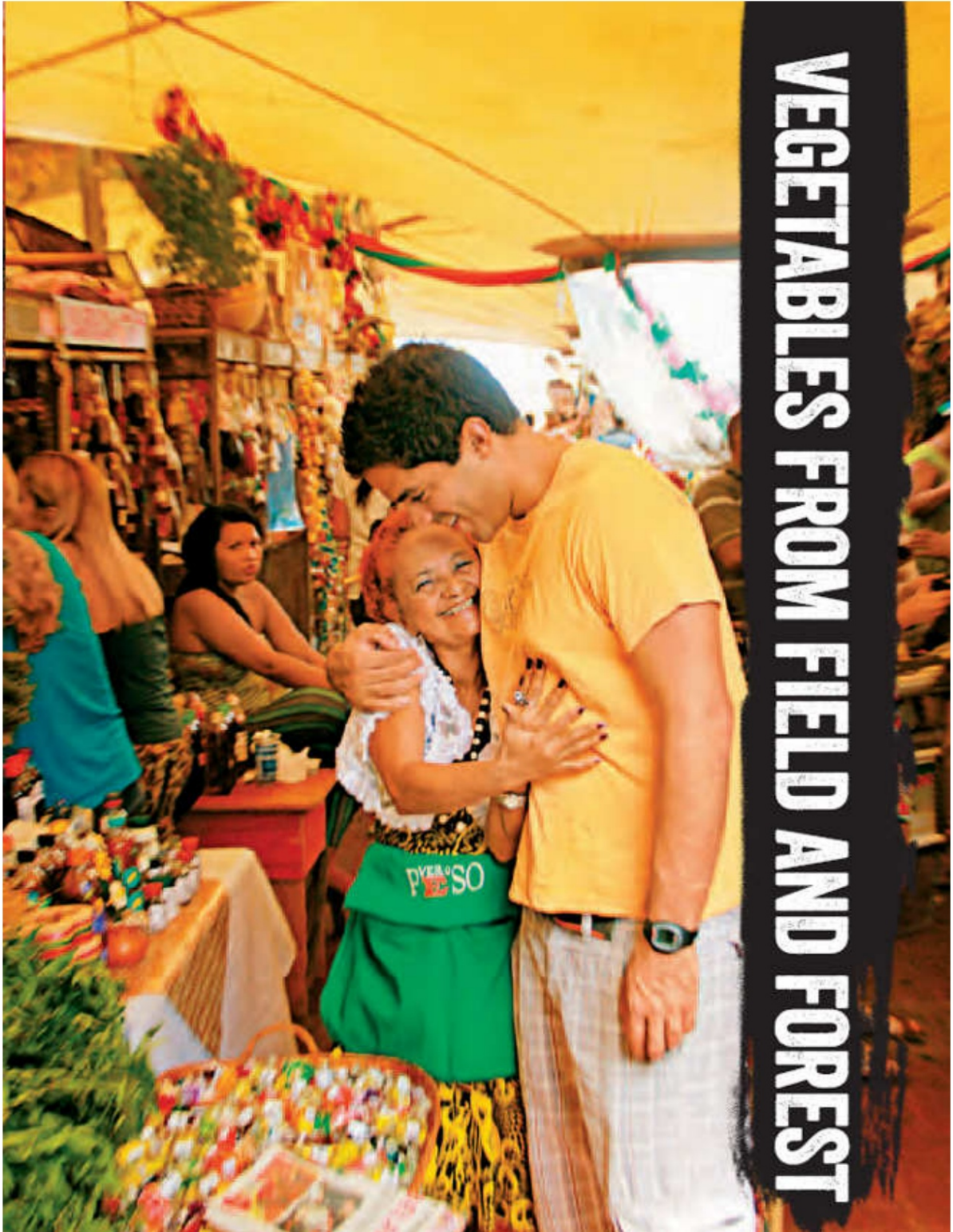
Cassava, shrimp and Pará cress broth





BETH CHEIROSINHA

'Fragrant Beth' is a specialist in Amazonian herbs and one of the key figures at Ver-o-Peso market. As a small child she absorbed much from her mother and grandmother. Knowledgeable about the medicinal properties of herbs, she is now helping us to learn more about the culinary value of each herb.



VEGETABLES FROM FIELD AND FOREST

Maquete de banana no chão

Ensopado de banana e leite de coco

Moqueca é um prato de origem indígena que se tornou famoso no Brasil como uma preparação tradicional da Bahia. É um prato bastante popular, mas os estados do Espírito Santo e do Pará têm suas próprias variações. Esta versão vegetariana feita com banana-da-terra é muito fácil de preparar.

Serve 4 pessoas

- 2 cocos inteiros secos, para dar cerca de 400g descascados e cortados em cubos polpa de coco
- 300 g de polpa de coco verde (jovem) 1,5 litro de água
- de coco ou água da torneira, aquecida 6 grãos de pimenta-do-reino 1
- colher de chá de cúrcuma em pó
- 1 colher de chá de raiz de gengibre
- picada finamente 6 sementes de coentro
-
- 6 sementes de cominho
- ½ pimentão-de-moça ou outra pimenta vermelha picante, sem sementes 60 ml de óleo de
- dendê 40 g de cebola picada 1
- colher de chá de alho picado
- finamente 30 g de tomate picado 1 colher
- de chá de pimentão-de-cheiro
- picado ou outra pimenta suave 500 g de banana-da-terra madura descascada,
- cortada em rodela grossas 30 g de pimentão vermelho cortado em quadrados
- grandes 1 colher de sopa de folhas de coentro 1 colher de chá
- de folhas de manjerição doce picadas
-

- suco de ½ limão sal
-

1. Coloque os dois tipos de polpa de coco no liquidificador. Adicione o coco aquecido água de coco e bata por 2 minutos ou até obter uma mistura homogênea. Passe a mistura por uma peneira fina e reserve.
2. Misture os grãos de pimenta-do-reino, a cúrcuma, o gengibre e o coentro sementes de cominho, pimenta e 30 ml de óleo de dendê em um processador de alimentos ou pilão. Processe ou triture até formar uma pasta homogênea.
3. Aqueça o restante do azeite em uma panela média, de preferência de barro. Adicione a cebola, o alho, o tomate, a pimenta e 1 colher de sopa da pasta de especiarias. Refogue por alguns minutos. em fogo baixo.
4. Adicione o creme de coco, a banana-da-terra e o pimentão vermelho. Cozinhe em fogo baixo por fogo alto por 5 minutos.
5. Adicione as folhas de coentro, o manjericão e o suco de limão e tempere com sal a gosto. Cozinhe por mais 2 minutos e sirva.

Dica do Thiago: Esta

moqueca é ideal para acompanhar arroz de coco ou arroz branco à brasileira.

A pasta de especiarias que sobrar pode ser armazenada em um recipiente hermético na geladeira por até 10 dias. Se não encontrar coco verde, dobre a quantidade de coco seco usada.



Moqueca de banana-da-terra

Plantain and coconut milk stew

Quiabos tostados com pimenta

Quiabo grelhado com pimenta

Muitas pessoas detestavam quiabo na infância por causa de sua textura viscosa; no entanto, ele merece ser servido regularmente em nossas mesas. Além de delicioso, é rico em vitaminas, cálcio, fibras e proteínas. É altamente digerível e baixo em calorias (30 kcal por 100 g). Esta receita pode ser servida como prato principal ou acompanhamento.

Serve 6 pessoas

- 600g de quiabo
- 60ml de azeite
- 4 colheres de sopa de aviú (camarão seco e salgado) ou camarão seco e salgado picado
(opcional) 1 colher de sopa de
- flocos de sal marinho 2
- pimentas dedo-de-moça ou outras pimentas vermelhas picantes, fatiadas finamente 4 colheres
- de sopa de folhas de coentro arrancadas à mão 2
- colheres de sopa de suco de limão

1. Lave e seque o quiabo. Coloque em uma tigela e regue com a azeite.
 2. Aqueça uma chapa de ferro fundido de fundo grosso. Adicione o quiabo e cozinhe por 3 minutos de cada lado, tomando cuidado para não movê-lo muito, para obter belas marcas de grelha na parte externa.
 3. Enquanto os quiabos ainda estiverem na panela, tempere-os com o aviú (se usar), sal marinho, pimentas, coentro e suco de limão. Retire do fogo e misture bem.
-

Dica do Thiago: Se

você quiser fazer isso, mas tiver dificuldade em encontrar aviú ou camarão seco, use katsuobushi (atum defumado seco), que você pode comprar em lojas de produtos japoneses e alguns supermercados maiores.



Quiabos tostados com pimenta
Chargrilled okra with chilli

Pupunha com casca de arroz

Fruto de pupunha com casca de papel de arroz

A pupunha é um alimento básico para a população do Pará e de outras regiões amazônicas. No entanto, quando crua, contém a enzima peroxidase, que inibe a digestão de proteínas.

e pode causar irritação na boca. Para fazê-los

deliciosos e inofensivos, os frutos da pupunha devem ser cozidos em água fervente por pelo menos 20 minutos para desativar essa enzima.

Serve 2 pessoas

- 250g de pupunha fresca inteira (veja dicas) — —
- sal
- 80g de
- manteiga 2 embalagens de
- papel de arroz pitada de grãos de café moídos

1. Coloque a pupunha numa panela com 60g de sal e água fria suficiente para cobrir. Ferva por 40 a 50 minutos ou até que esteja macio.
2. Escorra a fruta, descasque e corte ao meio, guardando as sementes.
3. Bata a polpa da fruta no liquidificador com 100 ml de água fresca. Transfira para uma tigela, prove e adicione sal se necessário e reserve.
4. Descasque e descarte a casca preta que envolve as sementes. Pique o conteúdo branco em uma tábua de corte e reserve.

5. Aqueça a manteiga em uma frigideira até dourar. Adicione as sementes picadas e o café, retire do fogo e deixar de lado.
6. Aqueça 1 litro de água em uma panela. Coloque as folhas de papel de arroz lado a lado em uma assadeira. Quando a água estiver quente, mas não fervendo, despeje sobre as folhas de papel de arroz e deixe-as de molho por 20 segundos ou até que fiquem maleáveis.
7. Transfira os wraps para um pano de prato limpo para escorrer.
8. Coloque uma colher de sopa cheia de purê de pupunha em cada prato de servir e arrume um envoltório de papel de arroz por cima.
Regue com um pouco de manteiga dourada e polvilhe com as sementes picadas e o café moído para servir.

Dicas de Thiago:

Encontrada em lojas de produtos latinos, a pupunha também é vendida em salmoura, como pejivalles ou chontaduros. Se não encontrar, substitua a fruta por abóbora-de-inverno ou abóbora-cabaça (como a hokkaido) e as sementes por sementes de abóbora. Pré-aqueça o forno a 180 °C (350 °F), gás marca 4, coloque as sementes de abóbora em uma assadeira e asse por 10 minutos. Retire do forno, tempere com sal a gosto e pique-as grosseiramente. Adicione à manteiga dourada e proceda como descrito acima.



Pupunha com pele de arroz
Peach palm fruit with a rice paper skin

ROBERTA SUDBRACK





ROBERTA SUDBRACK

Roberta é uma autodidata com uma mente muito criativa e foi a primeira mulher a ficar responsável pela cozinha de um presidente brasileiro.

Sua culinária celebra os produtos brasileiros e o melhor de cada estação com uma abordagem moderna e elegante. Contemporânea, porém, sua comida tem raízes profundas na tradição. O restaurante Roberta's no Rio de Janeiro, situado em uma casa aconchegante no Jardim Botânico, foi inaugurado em 2008. Desde então, tornou-se uma referência da culinária brasileira.

Vencedora de vários prêmios nacionais de melhor restaurante do Rio de Janeiro, Roberta está entre as chefs mais talentosas do Brasil e também é a mais seguida nas redes sociais brasileiras.

Castanha crua, farinha de banana e ação

Castanha-do-pará fresca, farinha de banana e brotos variados

As castanhas-do-pará, quando colhidas pela primeira vez, têm uma textura semelhante à de um coco seco recém-aberto, com polpa branca e leitosa. Como ficam rançosas rapidamente, geralmente são vendidas já torradas, como as que encontramos em supermercados. No entanto, no mercado Ver-o-Peso, em Belém, essa oleaginosa fruta de árvores amazônicas pode ser comprada fresca. Experimente esta receita se encontrar castanhas-do-pará frescas.

Rende 8

- 6 bananas-de-cheiro maduras,
- açúcar refinado,
- 8 castanhas-do-pará frescas, cruas, descascadas ou torradas,
- brotos de ervas variadas, microagrião e flores comestíveis para decorar, flocos
- de sal marinho

1. Primeiro, faça uma farinha de banana. Pré-aqueça o forno a 80°C (175°F).

Marca de gás <¼. Descasque as bananas e corte-as em fatias finas. Disponha as fatias sobre um tapete de silicone e polvilhe com um pouco de açúcar. Asse por cerca de 3 horas ou até que as fatias estejam crocantes e douradas.

Deixe esfriar e triture até formar um pó fino em um processador de alimentos – a textura será semelhante à do pó de café expresso.

2. Seque as castanhas-do-pará frescas e coloque-as em um prato de servir.

Polvilhe com a farinha de banana, disponha os brotos e as ervas

por cima e tempere com sal marinho. Sirva como um amuse-bouche ou iniciante.



Castanha crua, farinha de banana e brotos

Fresh Brazil nuts, banana flour and assorted sprouts

Salada de Feijão-manteiguinha com quiabo

Salada de feijão e quiabo

A grande variedade de feijões disponíveis no Brasil é um dos nossos maiores tesouros gastronômicos. O feijão-carioca (semelhante ao feijão-carioca) é o mais consumido no Brasil, seguido pelo feijão-preto. O feijão-manteiguinha, semelhante em aparência ao feijão-fradinho, é tradicionalmente usado em Santarém, uma cidade no estado do Pará. Este tipo de feijão não produz um caldo espesso, como o feijão-preto. O segredo é servi-lo al dente.

Serve 5 pessoas

- 200g de feijão-manteiguinha seco ou feijão fradinho
- 1 cebola roxa
- 60g de açúcar
- refinado 70ml de vinagre de
- maçã 3 sementes de coentro
- 100 g de mandioquinha (pastinaga peruana) ou pastinaca comum, descascada e cortada em tiras de 5 mm e 4 cm de comprimento
- pimenta-do-reino
- 10 g de
- sal 100 g de quiabo, cortado em rodela
- de 5 mm 15 ml de
- suco de
- limão 1 folha de louro 1 colher de sopa de coentro picado grosseiramente
- 3 cebolinhas, somente a parte verde, cortada em pedaços de 2 cm
- 1 colher de sopa de salsa lisa

- 1 colher de sopa de folhas de
- coentro ½ colher de sopa de pimento-de-cheiro fatiado finamente ou outra
- pimenta vermelha suave raspas finas
- de ½ limão 40 ml de azeite extra virgem

1. Deixe o feijão seco de molho em bastante água fria por pelo menos 6 horas.
2. Corte a cebola em 6 gomos e separe as camadas,
Separando-os. Coloque a cebola, o açúcar, o vinagre e as sementes de coentro em uma panela e leve para ferver. Desligue o fogo, transfira a mistura para um recipiente de vidro limpo e deixe esfriar completamente. Depois de esfriar, feche bem o recipiente.
3. Cozinhe a mandioquinha em uma panela com 500 ml de água e o sal por 2 minutos ou até ficar al dente (macia, mas com um pouco de sabor).
Escorra e reserve.
4. Misture o quiabo e o suco de limão em uma tigela e deixe descansar por 10 minutos para ajudar a reduzir a viscosidade natural do quiabo. Escorra o suco de limão e cozinhe o quiabo em uma panela com água fervente por 3 minutos. Escorra e imediatamente mergulhe o quiabo em uma tigela com água gelada para interromper o cozimento. Escorra e reserve.
5. Escorra o feijão. Coloque-o em uma panela com água fresca para
Cubra. Adicione a folha de louro e cozinhe em fogo baixo por 25 minutos ou até que o feijão esteja al dente. Escorra em uma peneira e mergulhe-o em uma tigela com água gelada. Escorra novamente e transfira para uma tigela de servir.
6. Adicione as cebolas preparadas, o quiabo e a mandioca ao feijão,
Em seguida, adicione o coentro, a cebolinha, a salsa, as folhas de coentro, a pimenta, as raspas de limão e o azeite. Tempere a gosto com sal e pimenta e sirva.

***Dica do Thiago: Esta
salada costuma ser servida como acompanhamento de pratos
com peixes gordurosos de água doce, como Costelinha de Peixe
Grelhada e Filhote Grelhado, ou com pinças de caranguejo.***

Salada de feijão-manteiguinha com quiabo
Bean and okra salad



Enxada de banana no chão

Nhoque de banana-da-terra

O clássico nhoque italiano assume um caráter tropical nesta receita, que é um ótimo prato principal vegetariano ou pode ser servido como acompanhamento de peixe.

Castanha-do-pará ralada substitui o queijo parmesão.

Serve 6 pessoas

- 500g de banana madura, com casca 1
- colher de sopa de urucum moído (urucum)
- sal
- 70g de amido de
- milho 200g de
- manteiga ½ [receita de Couro de Banana](#)
- 4 castanhas do Brasil raladas

1. Pré-aqueça o forno a 180°C (350°F), gás marca 4. Coloque o

bananas-da-terra com casca em uma assadeira e deixe assar por 10 minutos.

Faça um único corte longitudinal nas bananas-da-terra e retire a polpa; você precisará reservar seis cascas de banana-da-terra para mais tarde.

Bata a polpa da banana-da-terra no liquidificador ou processador de alimentos até obter um purê bem homogêneo. Adicione o urucum e tempere com sal a gosto.

2. Dissolva o amido de milho em 120 ml de água.

3. Transfira o purê de banana para uma panela e coloque sobre uma

fogo baixo. Adicione a mistura de amido de milho aos poucos à panela, mexendo sempre.

Cozinhe por 10 minutos ou até que a mistura comece a soltar do fundo.

longe das laterais da panela. Retire do fogo e deixe esfriar.

4. Transfira a massa para uma superfície de trabalho limpa e forme uma corda longa com cerca de 1,5 cm de largura. Corte em pedaços de 2 cm para fazer nhoque. Reserve e mantenha aquecido.
5. Derreta a manteiga em uma frigideira em fogo médio-baixo e Cozinhe até caramelizar – a manteiga deve ficar dourada e com cheiro de nozes torradas. Cuidado para não cozinhar demais.
6. Pré-aqueça o forno a 130°C (260°F), gás marca ½. Coloque o cascas de banana reservadas, abertas, em uma assadeira e deixe secar no forno por 40 minutos.
7. Distribua as cascas de banana-da-terra secas entre os pratos de servir e coloque 4 colheres de sopa de nhoque formando um montinho por cima. Regue com um pouco de manteiga dourada e decore com pedaços de casca de banana. Polvilhe com castanhas-do-pará raladas e sirva.

Dica do Thiago: As

cascas da banana são apenas para decoração e não devem ser comidas!

Nhoque de banana-da-terra

Plantain gnocchi



Salada de manga verde, chuchu, maxixe e jambo-vermelho

Salada de manga verde e maçã rosa com pickles

Chuchu e pepino-das-índias Ocidentais são frutas e vegetais da mesma família; pepino e melão são dois de seus primos mais distintos. Seu alto teor de água os torna adequados para salga e conserva. A maçã-rosa, que se parece com uma pera Red Anjou, também tem alto teor de água. Esses três, combinados com a manga verde ácida, resultam em uma salada muito refrescante.

Serve 2 pessoas

- 280ml de vinagre de maçã 6 sementes
- de coentro
- 200 g de açúcar refinado
- 100 g de chuchu descascado e sem caroço 30 g de sal 100 g
- de pepino
- ou pickles das Índias Ocidentais 200 g de bochechas de
- manga verde, descascadas 100 g de jambo-vermelho
- (maçã-rosa) ou pera dura, como Anjou, enxaguada e sem sementes 1 colher de sopa de folhas de coentro 2 colheres de chá
- de brotos de beterraba 50 ml de
- azeite extra virgem flocos de sal
- marinho
-
- pimenta branca moída na hora

Para servir

- 50g de Farinha de Mandioca Salgada Crumble 1
- colher de chá de folhas de coentro picadas finamente
- flocos de sal marinho

1. Misture o vinagre, as sementes de coentro e o açúcar em uma panela pequena e leve para ferver. Retire do fogo e reserve para esfriar.
2. Corte o chuchu em fatias bem finas e polvilhe com 15 g de sal.
Coloque em uma peneira por 10 minutos para remover um pouco da umidade do vegetal. Lave o chuchu em água corrente fria, transfira para um recipiente de conserva e adicione metade do vinagre temperado. Feche bem e leve à geladeira. Os picles ficam mais saborosos após o segundo dia.
3. Repita esse processo com o pepino das Índias Ocidentais.
4. Em uma tigela, misture a farofa saborosa de farinha de mandioca com 30ml de água, o coentro picado e sal a gosto e reserve aparte.
5. Quando estiver quase pronto para servir, use um mandolim para fatiar finamente a manga verde e a maçã-rosa. Disponha-as artisticamente em um prato de salada. Escorra o chuchu em conserva e o pepino-do-mar-americano. e adicione-os ao prato. Decore a salada com pequenos colheres de sopa de farinha de mandioca esfarelada.
6. Espalhe as folhas de coentro e os brotos de beterraba sobre a salada. Regue com azeite, flocos de sal marinho e pimenta-do-reino branca a gosto.

Dicas do Thiago:

Para evitar que a seiva pegajosa do chuchu manche suas mãos, descasque-o

em água corrente fria, corte-a ao meio no sentido do comprimento e segure-a novamente em água corrente enquanto retira o caroço.



Salada de manga verde, chuchu, maxixe e jambo-vermelho
Salad of green mango and rose apple with pickles

Batata-doce assada com garrafa de manteiga

Batata-doce assada com manteiga clarificada

Esta é uma versão brasileira de batata assada. Pode ser servida como acompanhamento, mas também fica deliciosa como prato principal, recheada com o recheio de sua escolha.

Serve 5 pessoas

- 1 kg de batata-doce branca ou amarela, com casca 40 g
- de sal 80
- g de manteiga de garrafa, manteiga clarificada ou ghee (veja a [dica](#)) 4_ _
- colheres de sopa de cebolinha picada (opcional)

1. Pré-aqueça o forno a 200°C (400°F), gás marca 6. Esfregue o batatas em água corrente fria e seque bem. Esfregue a casca com sal.
2. Embrulhe cada batata em um pedaço de papel-alumínio. Coloque-as em uma assadeira e asse por 40 minutos até ficarem macias.
3. Retire do forno e desembulhe as batatas, deixando a casca intacta. Com cuidado para não se queimar, aperte as batatas delicadamente para forçá-las a abrir na parte superior, formando um corte longitudinal.
4. Coloque uma colherada de manteiga de garrafa em cada corte e polvilhe com cebolinha picada, se usar. Sirva imediatamente.

Dicas do Thiago: A

manteiga de garrafa é vendida em garrafas pet em lojas brasileiras, mas você pode fazer seu próprio substituto para a manteiga clarificada. Derreta a manteiga em uma panela em fogo baixo e retire a espuma da superfície. A manteiga se separará em duas camadas – despeje com cuidado e reserve o líquido amarelo transparente superior e descarte a camada leitosa inferior restante.



Batata-doce assada com manteiga de garrafa
Baked sweet potatoes with clarified butter

Vegetais mortais

Legumes assados

*Raízes, tubérculos e bulbos desempenham um papel importante na culinária brasileira. O chuchu (cho cho) é uma fruta-hortaliça que faz parte da família das curcubitáceas, juntamente com o melão, o pepino, a abóbora e a abobrinha. Segundo historiadores, era cultivado pelos astecas e maias. Assim como o chuchu, raízes e tubérculos foram por muito tempo considerados alimentos pobres no Brasil, talvez devido à sua abundância e fácil cultivo. Hoje em dia, porém, são encontrados em pratos sofisticados e criativos da alta gastronomia, como o **Canelone de Atum com Tártaro de Chuchu**.*

Serve 4 pessoas

- sal
- 150g de raiz de mandioca
- 200g de batata com amido
- 100g de chuchu (cho cho)
- 2 tomates
- 200g de abóbora de inverno
- 2 cebolas roxas
- 20ml de azeite extra virgem 2
- ramos de tomilho 1
- ramo de alecrim

1. Leve 1 litro de água ao fogo em uma panela com ½

colher de sopa de sal. Descasque a mandioca, corte ao meio no sentido do comprimento e

Depois, corte-os em rodela de 8 cm. Adicione-as à água fervente e cozinhe até ficarem macias. Escorra e reserve.

2. Ferva mais 1 litro de água em uma panela com $\frac{1}{2}$ colher de sopa de sal. Corte as batatas em gomos e cozinhe em fogo baixo por 20 minutos. Escorra e reserve.
3. Corte a abóbora de inverno em fatias de 2 cm de espessura. Em outra panela com 1 litro de água e $\frac{1}{2}$ colher de sopa de sal, cozinhe a abóbora por 7 minutos. Escorra e reserve.
4. Descasque o chuchu em água corrente fria, retire as sementes e corte a polpa em 8 gomos. Ferva 1 litro de água em uma panela com $\frac{1}{2}$ colher de sopa de sal. Adicione o chuchu e cozinhe em fogo baixo por 5 minutos. Escorra e reserve.
5. Corte cada tomate em 4 gomos e tempere com $\frac{1}{2}$ colher de chá de sal. Corte cada cebola em 4 gomos.
6. Pré-aqueça o forno a 200°C (400°F), gás marca 6. Misture todos os vegetais em uma assadeira. Regue com azeite, adicione as ervas frescas e leve ao forno por 12 a 15 minutos ou até que todos os vegetais sejam levemente dourados.

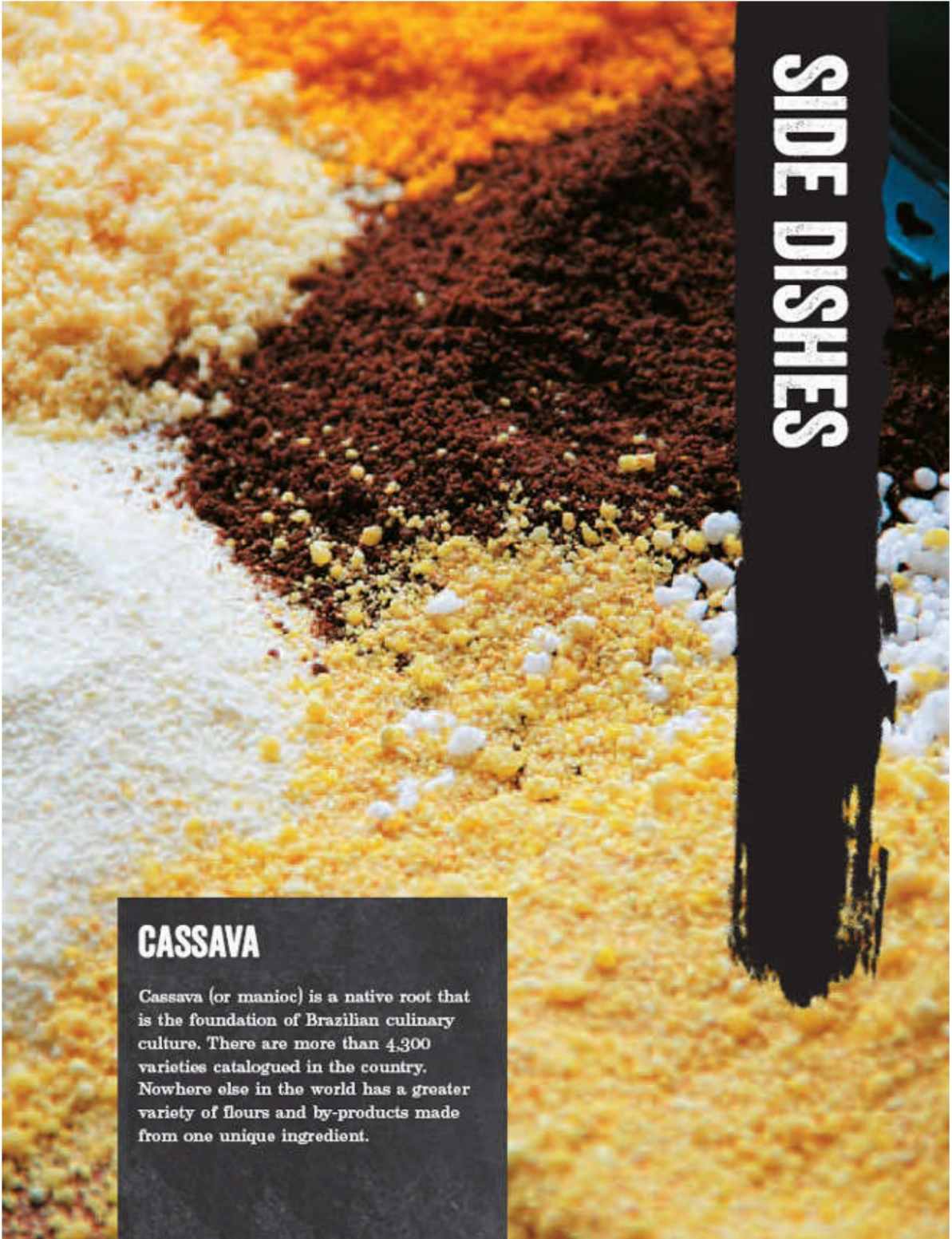
Dica do Thiago: Use

um forno de tijolos, se tiver um, para dar um sabor mais autêntico a esta receita e reduza o tempo final de cozimento para 5 minutos.



Vegetais assados
Roasted vegetables





SIDE DISHES

CASSAVA

Cassava (or manioc) is a native root that is the foundation of Brazilian culinary culture. There are more than 4,300 varieties catalogued in the country. Nowhere else in the world has a greater variety of flours and by-products made from one unique ingredient.

Bijuzada de farinha de tapioca

Substituto de farinha de tapioca

Como a farinha de tapioca é um ingrediente difícil de encontrar fora do Brasil, mas essencial à nossa culinária, criei este substituto. Ele usa polvilho doce, que pode ser encontrado em qualquer supermercado brasileiro, bem como em alguns supermercados e online.

Rende 500g

- 500g de polvilho doce 3 litros de água filtrada
-

1. Coloque o amido em uma tigela grande e cubra com água. Deixe deixar descansar por 3 horas.
2. Escorra cuidadosamente toda a água da tigela – o amido irá permanecer no fundo. Coloque o amido úmido no centro de uma tigela limpa pano de prato. Torça e aperte o pano para extrair o excesso água.
3. Passe a mistura seca resultante por uma peneira fina, pressionando com as costas de uma colher para criar uma farinha em pó.
4. Pré-aqueça o forno a 150 °C (300 °F), gás marca 2. Enquanto isso, aqueça uma frigideira larga e de fundo grosso em fogo médio e polvilhe o amido sobre a base em uma camada uniforme. Cozinhe até que os grânulos comecem a grudar, formando um disco semelhante a um crepe. Vire e cozinhe por 1 minuto do outro lado.
5. Retire da panela e repita com o amido restante até está tudo esgotado.

6. Use as mãos para esmagar os discos de amido até formar migalhas finas.
Transfira para uma assadeira e leve ao forno por 10 minutos ou até ficar crocante. Deixe esfriar e guarde em um recipiente hermético.

Farofa de castanha-do-pará

Crumble saboroso de farinha de mandioca com castanhas do Brasil

A castanha-do-pará é conhecida no Brasil como castanha-do-pará. A árvore está entre as mais altas da floresta amazônica, atingindo mais de 45 metros de altura. As castanhas são protegidas por uma casca dura e, além disso, envoltas por um invólucro redondo e lenhoso, semelhante a um coco seco. Cada fruto contém de 8 a 24 castanhas-do-pará.

Serve 2 pessoas

- 40g de
- manteiga 70g de castanhas-do-pará
- grosseiramente picadas 200g de farofa de mandioca crocante

1. Derreta a manteiga em uma frigideira grande e funda. Adicione as nozes picadas e cozinhe por alguns segundos, mexendo.
2. Adicione a farofa saborosa de farinha de mandioca e reduza o fogo. Cozinhe, mexendo sempre, por mais 2 minutos. Retire do fogo. aqueça e sirva.

Dica do Thiago: Esta

farofa é um excelente acompanhamento para Arapaima Defumado ao Leite de Coco.





FAROFA

Uma das características da culinária brasileira é a paixão por ter muitas texturas diferentes em um só prato. A farofa é um acompanhamento favorito dos pratos brasileiros, adicionando crocância e conforto a pratos com arroz, feijão, peixe e carne. A farofa também é usada como recheio de frango e peru assados.

Farofa simples

Crumble saboroso de farinha de mandioca

Esta é a farofa clássica e simples – a versão mais popular em todo o Brasil, de norte a sul.

Serve 2 pessoas (Rende cerca de 300g)

- 100g de
- manteiga 30g de cebola
- picada 200g de farinha de mandioca extra fina e sem
- torra ½ colher de chá de sal

1. Derreta a manteiga em uma frigideira grande e funda e refogue a cebola até ficar translúcida.
2. Adicione a farinha de mandioca e o sal. Reduza o fogo e toste a mistura, mexendo sempre, até ficar levemente dourada e crocante.

Dica do Thiago: Se

você usar alho em vez de cebola, terá uma farofa de alho.

Cuidado para não queimar a mistura – o truque é tostá-la lentamente em fogo bem baixo.

farofa de banana

Crumble saboroso de farinha de mandioca com banana

O uso de bananas em pratos salgados é uma característica marcante da culinária brasileira – assim como a farofa, um acompanhamento tradicional semelhante a um crumble salgado e feito com farinha de mandioca torrada. O que temos aqui é uma receita clássica que combina os dois.

Serve 2 pessoas

- 20 g de
- manteiga 10 g de cebola
- picada 170 g de banana madura descascada e picada grosseiramente em pedaços
- grandes 180 g de farinha de mandioca crocante
- 5 g de salsa picada 5 g de folhas de
- coentro picadas sal e pimenta-do-reino
-

1. Derreta a manteiga em uma frigideira grande e refogue a cebola até ficar macia e translúcida. Adicione a banana e cozinhe, mexendo sempre, até que ela esteja levemente amolecida.
2. Adicione a farofa saborosa de farinha de mandioca, a salsa e o coentro. Cozinhe até que tudo esteja aquecido.
3. Tempere a gosto com sal e pimenta-do-reino e retire do fogo. aqueça e sirva.

Dica do Thiago:

Acompanha perfeitamente peixes grelhados na brasa.

Farofa de Ovo Caipira

Crumble saboroso de farinha de mandioca com ovos

Na minha casa e na de muitos paraenses, principalmente os do interior, essa farofa de ovos é indispensável no café da manhã. É também um dos acompanhamentos mais populares do nosso restaurante, acompanhando tanto pratos de peixe quanto de carne.

Serve 2 pessoas

- 30g de
- manteiga 20g de cebola
- picada 3 ovos grandes caipiras
- sal e pimenta-do-reino 180g
- de farinha-d'água ou farinha de mandioca torrada 5g de
- folhas de coentro picadas

1. Derreta a manteiga em uma frigideira e refogue a cebola por 2 minutos ou até ficar translúcida.
2. Quebre os ovos, tempere com sal e pimenta, mexa e cozinhe por mais 2 minutos até as gemas começarem a firmar um pouco.
3. Adicione a farinha-d'água e o coentro. Retire do fogo.
e sirva imediatamente.

Dicas do Thiago: Você

também pode usar Crumble de Farinha de Mandioca Salgada no lugar da farinha d'água.

farofa de açaí

Salgado crumble de farinha de mandioca com açaí

Serve 8 pessoas

- 1 kg de mandioca crua, descascada e cortada em pedaços grandes 500 g
- de polpa de açaí 100
- g de manteiga sem sal ½
- colher de chá de sal

1. Coloque a mandioca e o açaí juntos em um processador de alimentos e bata por 5 minutos ou até formar uma pasta.
2. Despeje a pasta em uma peneira forrada com um pano de prato limpo. Torça e aperte o pano para extrair o suco e depois descarte-o.
3. Passe a mistura seca resultante por uma peneira fina, pressionando com as costas de uma colher para formar uma farinha.
4. Coloque a mandioca e a farinha de açaí em uma frigideira grande e funda panela e mexa em fogo baixo por 20 minutos ou até que a mistura fique parecida com farinha de rosca seca.
5. Em uma frigideira separada, derreta a manteiga. Adicione a manteiga torrada farinha de mandioca e açaí, tempere com sal e cozinhe em fogo baixo por cerca de 30 minutos, mexendo sempre. Sirva quente ou frio.



ACOMPANHAMENTOS | ACOMPANHAMENTOS

PAÇOCAS

Paçoca – em tupi-brasileiro – significa "esfarelar". É uma preparação seca feita de farinha de mandioca e outros ingredientes, como carne seca, peixe e castanhas, tudo amassado em um pilão. É um acompanhamento semelhante à farofa (veja [Farofa simples](#) e [Farofa de banana](#)).

Casca de pirarucu seca

Crumble de peixe seco

No Brasil, a palavra paçoca se refere a duas especialidades distintas.

Uma delas é a tradicional barra de amendoim doce. As receitas a seguir, porém, são especialidades salgadas dos índios nativos, servidas como acompanhamentos.

Serve 5 pessoas

- 200 g de filés de pirarucu (arapaima) ou bacalhau salgados 500 g
- de farinha de mandioca fina e sem torrar 60 g
- de culantro (coentro longo/mexicano) 40 g de
- cebola roxa picada grosseiramente sal
-

1. Corte os filés de peixe em tiras de 1 cm de largura e deixe de molho em bastante água fria por 24 horas, trocando a água a cada 4 horas. (Se usar sal, deixe de molho por 24 horas antes de cortar em tiras.)
2. Coloque o peixe num desidratador a 68°C, ou coloque-o num tabuleiro de ir ao forno e leve ao forno a 50°C (100°F), gás marca ÿ, por cerca de 6 horas ou até secar completamente.
3. Usando um pilão grande, triture o peixe, a farinha de mandioca, coentro e cebola roxa até obter uma mistura grossa e farinhenta.

Adicione sal, se necessário. Fica especialmente bom com tainha enrolada em folha de bananeira.

Paçoca de carne seca

Crumble de carne seca brasileira

Também conhecida como paçoca de pilão, esta paçoca é feita de farinha de mandioca e carne-seca – a versão brasileira da carne seca. Pode ser usada para acompanhar qualquer prato substancial, como a Feijoada.

Serve 8 pessoas

- 1 kg de carne-seca cortada em cubos grandes
 - 300 g de cebola roxa fatiada
 - finamente 200 g de manteiga de garrafa ou manteiga clarificada ou ghee _ _
 - (veja a dica) 500 g de farinha-d'água grossa ou farinha de
 - mandioca torrada 15 g de folhas de
 - coentro picadas 20 g de cebolinha picada
 - sal
1. Coloque a carne-seca numa tigela, cubra com água fria e deixe de molho por 4 horas, trocando a água a cada hora para retirar o excesso de sal da carne.
 2. Pré-aqueça uma churrasqueira a carvão. Enquanto isso, escorra a carne e Cozinhe em uma panela de pressão por 40 minutos ou até que esteja macia (veja a dica). Transfira a carne para a churrasqueira e cozinhe por cerca de 20 minutos ou até que esteja levemente seca. Como alternativa, leve ao forno preaquecido a 130 °C (275 °F), gás marca 1, por 30 minutos. Reserve.
 3. Aqueça 50g da manteiga de garrafa em uma frigideira e refogue Refogue a cebola até ficar macia. Reserve.

4. Usando um pilão grande, triture a carne seca com a farinha-d'água até que a mistura fique parecida com farinha de rosca fresca. Adicione a cebola refogada, o restante da manteiga de garrafa, o coentro e a cebolinha. Tempere com sal a gosto, embora você possa achar que não precisa.

Castanha e casca de caju

Crumble de castanha de caju

Meus avós moravam em Bragança, no interior do Pará. A casa deles tinha um quintal grande com vários cajueiros. Na época da fruta (dezembro a janeiro), meu avô costumava preparar esta paçoca com as castanhas de caju de suas próprias árvores. Ainda me lembro da

aroma das castanhas sendo torradas. As castanhas de caju frescas foram espalhadas em uma assadeira improvisada, perfurada com um martelo e um prego. Esta foi então colocada diretamente sobre uma fogueira. As castanhas foram torradas até que suas cascas ficassem completamente pretas. Nesse ponto, a casca foi removida para que pudéssemos poderíamos comer as nozes – que delícia!

Serve 4 pessoas

- 250g de castanha de caju sem sal
- 250g de farinha-d'água ou farinha de mandioca torrada 100g
- de açúcar refinado 1
- colher de chá de sal

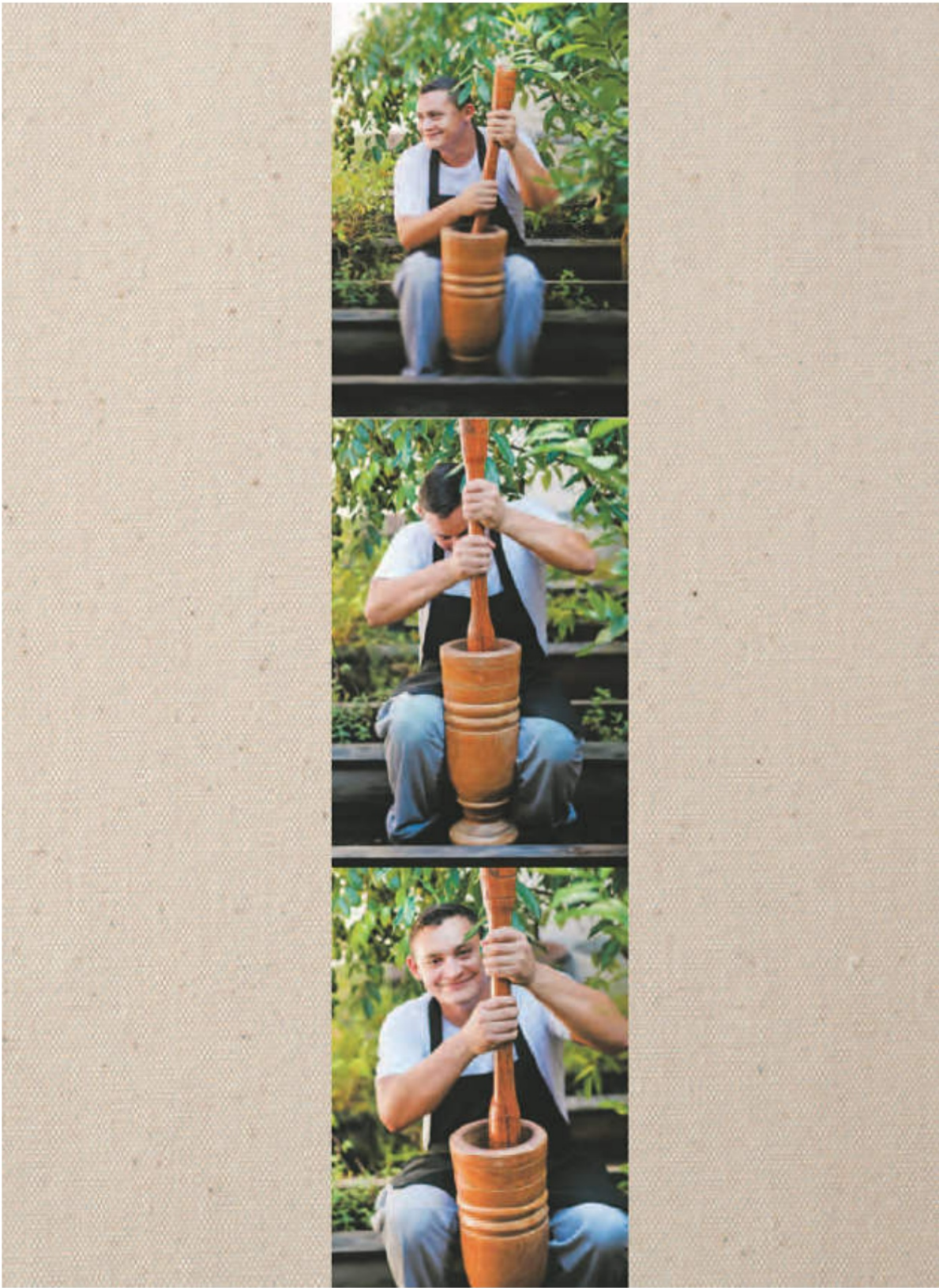
1. Usando um pilão e um almofariz de madeira grande, triture a castanha de caju nozes junto com a farinha-d'água, o açúcar e o sal até a mistura ficar parecida com areia fina e seca.

Dica do Thiago: Se você

não tiver uma panela de pressão, cozinhe a carne no forno em fogo baixo por 1 hora e meia ou até que o garfo esteja macio.

Se você não tiver um pilão grande o suficiente em casa, você pode fazer a paçoca no liquidificador ou processador de alimentos.

Siga o mesmo procedimento, pulsando a mistura até que fique assemelha-se a areia fina. Você também pode usar castanhas de caju salgadas para isso receita, caso em que omitiu a colher de chá de sal.





Arroz branco

Arroz branco à brasileira

O arroz é parte integrante da culinária brasileira, servindo como acompanhamento para inúmeros pratos. Aqui está uma receita de arroz básico para o dia a dia.

Serve 2 pessoas

- 100g de arroz branco de grão longo 1
- colher de sopa de óleo vegetal
- 1 colher de sopa de cebola
- picada ½ colher de chá de alho picado
- sal

1. Lave o arroz várias vezes em água fria, esfregando os grãos nas palmas das mãos dentro de uma tigela, até que a água fique transparente. Escorra bem e deixe o arroz secar antes de usar.
2. Ferva 200 ml de água.
3. Aqueça o azeite em uma panela média. Refogue a cebola e o alho até que a cebola esteja macia e o alho levemente dourado. Adicione o arroz e cozinhe, mexendo sempre, até que fique com aspecto de giz.
4. Despeje a água fervente sobre o arroz e deixe ferver novamente. Adicione um pouco de sal e mexa bem. Tampe a panela até a metade e cozinhe em fogo médio-baixo até que toda a água evapore.
5. Desligue o fogo e deixe o arroz descansar, coberto, por cerca de 10 minutos antes de servir.

Arroz com ovo

Arroz com ovo

Serve 4 pessoas

- 25 g de
- manteiga,
- 3 ovos, sal e pimenta -do-
- reino, 200 g de arroz branco picante à
- brasileira, 1 colher de sopa de cebolinha picada finamente

1. Aqueça a manteiga em uma frigideira grande, quebre os ovos e

Tempere a gosto com sal e uma pitada de pimenta. Cozinhe até os ovos começarem a firmar, depois mexa bem e continue mexendo enquanto termina de cozinhar.

2. Adicione o arroz preparado e a cebolinha. Misture bem para combinar e sirva imediatamente.

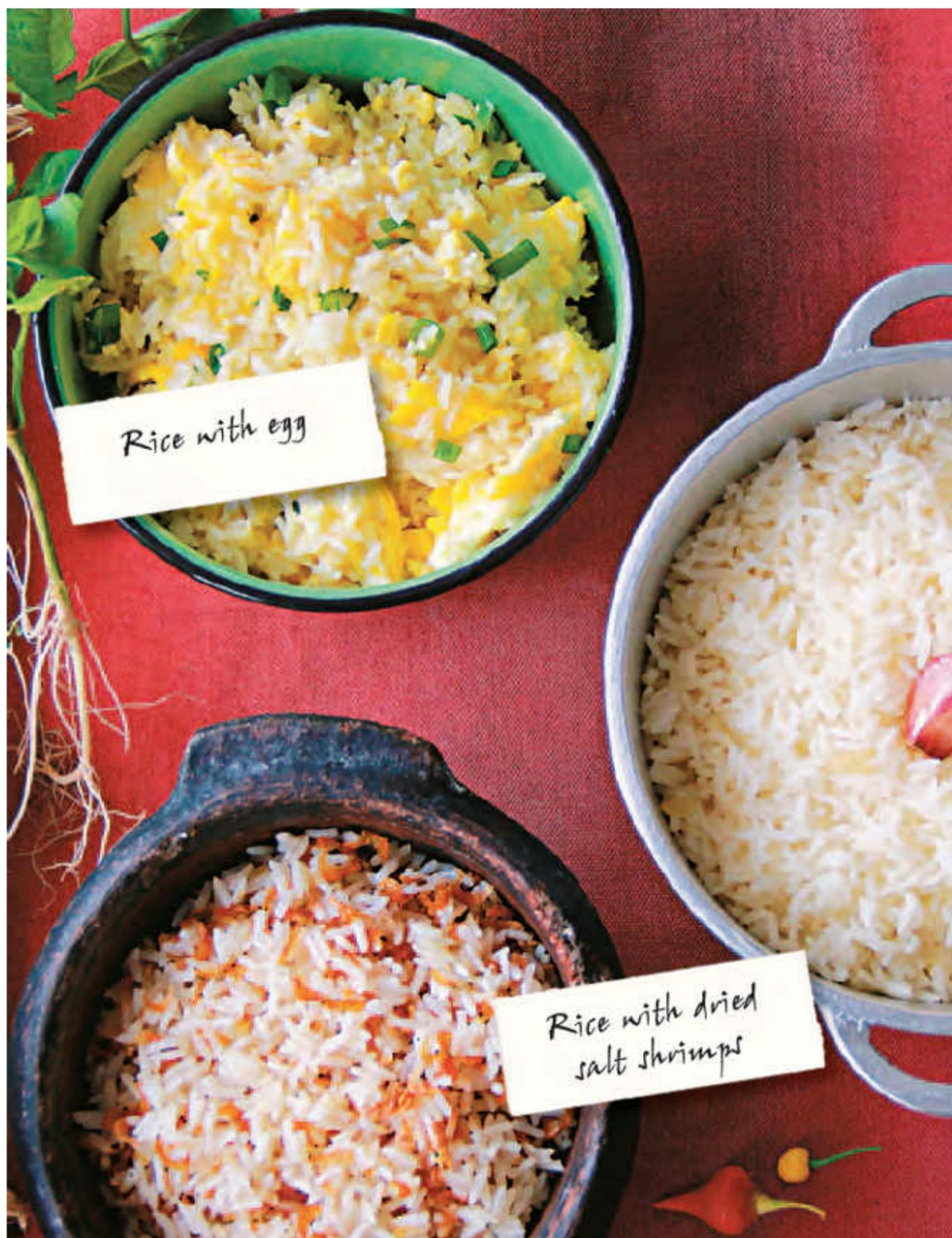
Arroz olho de pássaro

Arroz com camarão seco e salgado

Serve 4 pessoas

- 40 g de manteiga sem
- sal 150 g de aviú seco (pequeno camarão seco e salgado) ou camarão seco e salgado
- comum 200 g de arroz branco picante ao
- estilo brasileiro 30 g de coentro (coentro mexicano/longo) ou folhas de coentro picadas grosseiramente

1. Aqueça a manteiga em uma frigideira grande e refogue o aviú por 2 minutos.
2. Adicione o arroz preparado e o culantro e misture bem.



Arroz de coco

Arroz de coco

O historiador e antropólogo gastronômico Câmara Cascudo, responsável por estudos inestimáveis sobre a cultura brasileira, disse certa vez que "com leite de coco, come-se areia", reconhecendo assim que este produto é um dos mais populares em nosso país. O arroz de coco é muito apreciado como acompanhamento na região Nordeste, mas principalmente na Bahia.

A maioria das receitas usa leite de coco. A minha versão, no entanto, é feita com água de coco, óleo de coco e coco ralado.

Serve 4 pessoas

- 400g de arroz branco de grão longo
- 40ml de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- 800ml de água de coco
- 1 colher de
- sopa de sal 70 g de coco ralado fino sem açúcar

1. Coloque o arroz em uma peneira e lave em água corrente fria.
2. Aqueça o óleo de coco em uma frigideira e refogue a cebola até amolecer. Adicione o arroz à frigideira e cozinhe, mexendo, por 1 minuto. Adicione a água de coco, o sal e o coco ralado.
3. Deixe a mistura ferver, tampe a panela pela metade, abaixe o fogo e cozinhe por 15 minutos ou até que o líquido tenha evaporado quase completamente.

4. Desligue o fogo e deixe o arroz descansar, coberto, por 5 minutos.
Sirva quente.

Dica do Thiago: Sirva

como acompanhamento de uma moqueca à baiana. _____

Arroz com presunto

Para arroz de agrião

Serve 4 pessoas

- 200 g de jambu (agrião-do-pará/planta-dor-de-dente) ou agrião-d'água 200 g de arroz
- branco de grão longo 2 colheres de sopa
- de óleo de castanha-do-pará
- 30 g de cebola picada finamente 1
- colher de chá de alho picado finamente
- 400 ml de substituto de tucupi $\frac{1}{2}$
- colher de chá de sal

1. Descarte as partes duras do jambu e reserve as folhas e talos tenros.
2. Ferva 1,5 litro de água em uma panela. Adicione o jambu e cozinhe até murchar. Usando uma escumadeira, transfira as folhas imediatamente para uma tigela com água gelada para interromper o cozimento. Escorra e reserve.
3. Lave o arroz, escorra bem e deixe secar. Aqueça 1 Coloque 1 colher de sopa de óleo de castanha-do-pará em uma panela. Adicione a cebola e o alho e refogue por 2 minutos. Adicione o arroz e refogue por mais 1 minuto.
4. Adicione o substituto de tucupi e o sal. Tampe a panela e cozinhe por 15 minutos ou até que o arroz esteja macio e úmido.
5. Aqueça a colher de sopa restante de óleo de castanha-do-pará em uma frigideira e refogue o jambu murcho por 1 minuto. Adicione ao arroz cozido e misture bem. Sirva imediatamente.

Dica do Thiago: O

azeite de oliva extravirgem pode ser usado como substituto do óleo de castanha-do-pará, se necessário.

Arroz de maniçoba

Arroz de maniçoba

Serve 2 pessoas

- 2 colheres de sopa de óleo
- vegetal 1 colher de sopa de
- cebola picada 100g de arroz branco de
- grão longo sal
- 200g de maniçoba preparada 1
- colher de sopa de culantro picado (coentro mexicano/longo)

1. Aqueça o azeite em uma panela e refogue a cebola até amolecer. Adicione o arroz e refogue por 1 minuto.
2. Despeje 100 ml de água fervente e adicione um pouco de sal. Cozinhe em fogo baixo por 6 minutos ou até que praticamente toda a água tenha evaporado. Adicione a maniçoba preparada e continue cozinhando por mais 6 minutos.
3. dobre o culantro no arroz e retire a panela do fogo. calor. Cubra e deixe o arroz descansar por 10 minutos antes servindo.



Esterco defumado com cacau

Manteiga defumada com nibs de cacau

Serve 4 pessoas

- 1 pedaço de carvão
- 10g de serragem própria para defumar 100g de
- manteiga com sal 1 colher
- de chá de nibs de cacau picados finamente

1. Escolha uma tigela de metal que caiba dentro de uma panela de fundo grosso com tampa bem justa. Acenda o carvão e coloque-o na panela.

Polvilhe a serragem sobre o carvão.

2. Coloque a manteiga na tigela de metal e coloque-a na panela. Cubra imediatamente e feche a tampa com filme plástico para evitar que a fumaça escape. Deixe descansar por 30 minutos.

3. Retire a tigela de manteiga da panela e misture a manteiga picada nibs de cacau.

4. Coloque alguns cubos de gelo e água fria em uma tigela grande e coloque a tigela de manteiga dentro dela. Mexa constantemente com uma espátula até que a manteiga atinja a consistência desejada. Guarde na geladeira.

Melhor servido ligeiramente macio.

Casaco voador

Manteiga de camarão seco e salgado

Serve 4 pessoas

- 100 g de manteiga sem sal, em temperatura ambiente 2
- colheres de sopa de aviú seco (pequenos camarões secos e salgados) ou camarões secos e salgados picados finamente
- 1 colher de sopa de creme de leite fresco

1. Derreta 50 g de manteiga em uma frigideira e refogue o aviú em fogo baixo até dourar.

2. Retire do fogo e adicione o restante da manteiga e do creme de leite, batendo até incorporar.

Guarde na geladeira. Sirva levemente cremoso.

Manto Cumaru

Manteiga de fava tonka

Serve 4 pessoas

- ½ fava tonka
- 100g de manteiga sem sal

1. Rale a fava tonka finamente – prefiro usar um Microplane
entusiasmo em fazer isso.
2. Derreta 50g de manteiga em uma frigideira. Adicione a fava tonka graduada
feijão e cozinhe por 2 minutos em fogo baixo.
3. Retire do fogo e adicione o restante da manteiga, batendo até incorporar.
Guarde na geladeira. Sirva levemente cremoso.

Castanha de caju quebradiça

Manteiga de castanha de caju

Serve 6 pessoas

- 200g de manteiga sem sal, em temperatura ambiente
- 100g de castanha de caju ou nozes sem sal

1. Pré-aqueça o forno a 160°C (325°F), gás marca 3. Espalhe a

Coloque as castanhas de caju em uma assadeira e leve ao forno por 10 minutos ou até dourar. Retire do forno e deixe esfriar um pouco.

2. Coloque as castanhas de caju e a manteiga no liquidificador. Processe por

1 minuto até formar uma pasta homogênea. Guarde em um recipiente hermético e sirva em temperatura ambiente. Dura até 2 semanas na geladeira.

Manteiga de Coco Torrado

Manteiga de coco torrada

Serve 6 pessoas

- 40 g de coco ralado fino sem açúcar 200 g de manteiga sem sal em
- temperatura ambiente 30 ml de óleo de coco extra
- virgem

1. Coloque o coco ralado em uma frigideira pequena antiaderente em fogo baixo.
Torre lentamente, mexendo sempre, até dourar.
Retire do fogo e deixe esfriar.
2. Bata a manteiga, o coco torrado e o óleo de coco em uma tigela até misturar bem. Guarde em um recipiente hermético e sirva em temperatura ambiente. Conserva-se por até 2 semanas na geladeira.





Geleia de Pimenta

Geleia de pimenta

Serve 6 pessoas (Rende 1 pote de 250 ml)

- 4 pimentas dedo-de-moça ou outras pimentas vermelhas picantes, sem sementes e picadas 1 maçã
- descascada e ralada grosseiramente 200 g de
- açúcar refinado 200 ml
- de suco de laranja 2
- dentes de alho descascados
- pitada de sal

1. Misture todos os ingredientes em uma panela e cozinhe em fogo baixo Aquecer por 20 minutos.
2. Deixe a mistura esfriar completamente e descarte o alho cravo.
3. Despeje a mistura de gelatina em um recipiente de vidro esterilizado e feche bem a tampa. Guarde na geladeira.

Pimenta-cumari-do-pará sem vinagre

Pimentões cumari-do-pará em conserva

Serve 4 pessoas (Rende 1 pote de 250 ml)

- 125 g de sal grosso 100 g de
- cumari-do-pará ou outras pimentas suaves 250 ml de
- vinagre de vinho branco 1 ramo de
- alecrim 10 grãos de
- pimenta-do-reino preta 1
- dente de alho 20
- g de raiz de gengibre, com casca, lavada e fatiada 1 folha
- de louro

1. Prepare uma solução de salmoura combinando 250 ml de água com o sal grosso.
2. Lave as pimentas, adicione à solução de salmoura e deixe de molho por 10 minutos.
3. Lave as pimentas em água corrente fria para remover o excesso de sal. Seque-as e transfira-as para um recipiente de vidro esterilizado.
4. Misture o vinagre, o alecrim, a pimenta-do-reino, o alho, o gengibre e a folha de louro em uma panela. Leve ao fogo até quase ferver e despeje sobre as pimentas. Feche bem a tampa e deixe esfriar. Guarde na geladeira.

Pimenta defumada conservada sem vinagre

Pimentas defumadas em conserva

Serve 6 pessoas (Rende 1 pote de 350 ml)

- 150g de sal grosso 250g de
- Pimenta dedo-de-moça ou outra pimenta vermelha picante 350ml de
- vinagre de vinho branco

1. Prepare uma solução de salmoura combinando 500 ml de água com o sal grosso.
2. Lave as pimentas, adicione à salmoura e deixe de molho por 10 minutos.
3. Lave as pimentas em água corrente fria para remover o excesso de sal. Seque e coloque em uma peneira de metal. Deixe a peneira sobre um forno de tijolos por 8 horas e perto da porta, ou use um defumador.
4. Coloque as pimentas em um pote de vidro esterilizado. Aqueça o vinagre até pouco abaixo do ponto de ebulição e despeje sobre as pimentas até cobri-las. Feche bem a tampa e guarde na geladeira.

Leite de coco com pimenta

Leite de coco e molho de pimenta

Esta receita é inspirada em um molho típico do Maranhão.

O original é feito com pimenta-malagueta e leite de babaçu – extraído de uma noz produzida por uma palmeira encontrada nos estados do Maranhão, Mato Grosso, Piauí, Tocantins e Pará.

Serve 4 pessoas (Rende 1 pote de 250 ml)

- 200ml de leite de coco sem açúcar
- 50 g de pimenta cumari-do-Pará ou outras pimentas de sabor suave, sem sementes e cortadas em fatias finas
- 1 dente de alho, com casca, amassado 2
- colheres de sopa de cachaça
- branca sal a gosto

1. Aqueça o leite de coco até o ponto de escaldar, depois adicione as pimentas, alho, cachaça e sal a gosto.
2. Retire do fogo e deixe esfriar completamente. Descarte o dente de alho e transfira para um recipiente de vidro esterilizado com tampa hermética. Guarde na geladeira por até 3 dias.

Pimentão-biquinho em conserva

Pimentões em conserva

Embora essas pimentas pertençam à família das habaneros (Capsicum chinense), elas são pouco picantes e podem até ser comidas sozinhas como um aperitivo para coquetéis.

Serve 8 pessoas (Rende 2 potes de 400ml)

- 500 ml de vinagre de vinho branco
- 40 g de açúcar
- 1 dente de alho 2
- folhas de louro
- 300 g de pimentas-de-beijo ou outras pimentas doces pequenas e suaves
- 70 g de sal

1. Coloque o vinagre, o açúcar, o alho e as folhas de louro em uma panela e leve para ferver. Desligue o fogo e deixe a mistura esfriar.
2. Lave os pimentões e coloque-os em uma tigela. Adicione o sal, mexa e Deixe descansar por 2 horas.
3. Escorra os pimentões e lave-os para remover o excesso de sal. Seque-os bem. Distribua-os entre potes de vidro esterilizados e complete com o vinagre, deixando um espaço de 1 cm abaixo da tampa. Feche bem e guarde na geladeira.

Pimenta com tucupi

Pimentas picantes com tucupi

Serve 8 pessoas (Rende 2 potes de 400ml)

- 250g de cumari-do-Pará ou outras pimentas amarelas suaves
- 25ml de azeite extravirgem 500ml
- de substituto de tucupi 1 colher
- de chá de alho picado 1
- colher de
- sopa de sal 25ml de cachaça branca

1. Lave as pimentas e descarte os talos. Faça pequenos cortes

na casca das pimentas para permitir que os temperos penetrem.

2. Misture o azeite, o tucupi, o alho, o sal e a cachaça em um pote de vidro esterilizado.

Adicione as pimentas e leve à geladeira. Dura até 2 semanas.

Tucupi caseiro

Substituto do Tucupi

O tucupi é o ingrediente mais emblemático da culinária paraense. Este caldo, originalmente amarelo, é obtido pela extração do suco de uma mandioca crua, não comestível. Embora venenoso ao ser extraído, o líquido se transforma em uma iguaria saborosa após ser cozido por muitas horas e temperado. O tucupi é um ingrediente-chave em muitos pratos deste livro, por isso criei esta alternativa usando mandioca comum, sem veneno, para que você possa prepará-lo com segurança em casa.

Rende 2 litros

- 4 kg de mandioca crua, descascada e cortada em cubos 1
- colher de sopa
- de sal 2 dentes de alho com casca 4
- colheres de sopa de raminhos de coentro arrancados à
- mão 2 colheres de sopa de folhas de manjerição picadas

1. Coloque a mandioca em cubos no liquidificador. Ligue-o e adicione aos poucos 1,5 litro de água, processando até formar uma pasta.
2. Despeje a pasta em uma peneira forrada com um pano de prato limpo e bem grosso. Trabalhe sobre uma tigela, torça o pano de prato formando um feixe, pressionando o conteúdo com as mãos para extrair o suco da pasta de mandioca. Deixe o líquido descansar na tigela por 3 horas.
3. Coe o líquido que se acumulou na parte superior em um recipiente separado tigela, deixando o amido no fundo da tigela (isso é

a goma de mandioca).

4. Cubra a tigela com o líquido com um pano de prato limpo e deixe descansar fermentar em temperatura ambiente por 24 horas. O líquido começará espuma e libera um cheiro azedo.
5. Transfira o suco fermentado para uma panela e adicione o sal, alho, coentro e manjerição. Deixe ferver e cozinhe em fogo baixo por 40 minutos.
6. Passe a mistura por uma peneira e deixe esfriar antes de guardar na geladeira em um recipiente coberto.

Dica do Thiago: Este

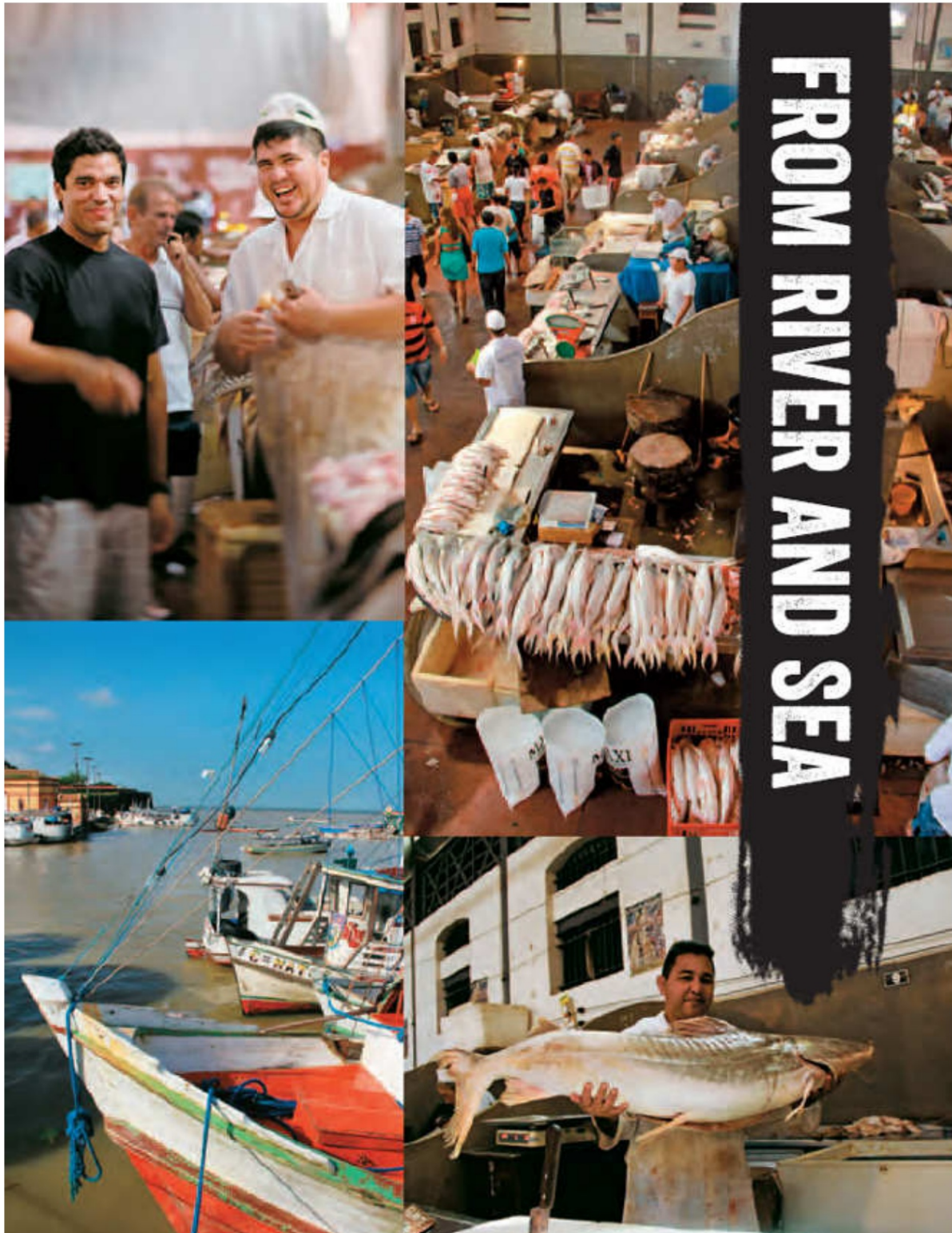
caldo pode ser refrigerado por até 5 dias ou congelado por até 30 dias. A goma de mandioca pode ser guardada e utilizada em outras receitas.





VER-O-PESO

This is the largest open food market in Latin America, surrounded by historic buildings, and covering an area of 35,000 square metres by Guajará Bay. In 1977 it was declared a part of Brazil's national heritage. The name means 'look at the weight', as there are large scales available for buyers and sellers to verify the weight of the produce. The market receives fresh native fish from the Amazon daily, as well as native vegetables, fruits and medicinal herbs from the rainforest.



Caldeira Filhote

Moqueca de peixe à moda paraense

Este é um dos pratos mais emblemáticos da culinária brasileira

Amazônia. A caldeirada paraense tem origem indígena, mas existem outras versões nas culinárias gaúcha e portuguesa com receitas próprias. No Brasil, também existem variações regionais, com diferentes temperos, peixes e mariscos ou até mesmo carne. É assim que a preparamos e servimos em nosso restaurante – com bastante caldo e acompanhada de pirão, um prato de caldo de peixe engrossado com farinha de mandioca.

Serve 4 pessoas

- 2,5 litros de caldo de peixe
- 2 ovos caipiras 600 g de
- filé de filhote ou peixe-gato (lombo), ou filés de merluza ou halibute suco de 2
- limões sal e pimenta-
- do-reino branca moída na hora 5 colheres de sopa
- de azeite 2 colheres
- de sopa de cebola picada, mais 100 g de cebolas pequenas inteiras para cozinhar,
- descascadas 2 colheres de sopa de tomate picado, mais 80 g de tomates pequenos
- e maduros inteiros 1 colher de sopa de pimenta-de-cheiro picada ou outra
- pimenta suave 100 g de batatas descascadas e cortadas em
- cubos grandes 50 g de pimentão amarelo, cortado em
- quadrados grandes 50 g de pimentão verde, cortado em
- quadrados grandes 50 g de pimentão vermelho,
- cortado em quadrados grandes 2 colheres de sopa de coentro rasgado
- à mão (coentro mexicano/longo) 1 colher de sopa de folhas de coentro picadas

- 2 colheres de sopa de manjeriço arrancado à mão

Pirão de

- peixe 30ml azeite
- 20 g de cebola picada 20
- g de tomate picado 100 g de
- camarões pequenos descascados
- suco de 1 limão
- 100 g de farinha de mandioca
- fina 1 colher de sopa de folhas de coentro picadas

1. Prepare o caldo de peixe (veja a [receita de Sopa de Peixe e Camarão](#), _____ passos 1 a 3), mas não use as cascas e cabeças dos camarões e adicione 3 litros de água em vez de 2 litros. Quando o caldo estiver pronto, reserve 2 litros para usar no ensopado e 500 ml para fazer o pirão.
2. Coloque cuidadosamente os ovos em uma panela com água fervente e cozinhe por 7 minutos. Escorra e deixe esfriar em água corrente fria, depois descasque e reserve.
3. Coloque os filés de peixe em uma tigela grande e tempere com o suco de limão, sal e pimenta-do-reino branca. Deixe marinar na geladeira por 20 minutos.
4. Enquanto isso, comece o hack. Aqueça o azeite em fogo médio
Em uma panela, refogue a cebola e o tomate. Adicione os camarões, o caldo de peixe (500 ml) e o suco de limão. Deixe ferver. Abaixar o fogo e polvilhe a farinha de mandioca em fio, mexendo sempre com um batedor para evitar a formação de grumos, até a mistura ficar com a consistência de uma polenta quente.
5. Para cozinhar a caldeirada, aqueça 1 colher de sopa de azeite em uma panela grande (de preferência de barro) e refogue a cebola picada, o tomate picado e a pimenta até murchar.

6. Adicione o peixe, as batatas, as cebolas inteiras, os tomates inteiros, os pimentões amarelo, verde e vermelho, o coentro, as folhas de coentro, o manjerição e os 2 litros de caldo de peixe. Ferva por 8 minutos ou até que o peixe desfie. e está cozido completamente.
7. Adicione os ovos cozidos à panela e regue com o azeite restante. Polvilhe o pirão com as folhas de coentro e sirva com **arroz branco à brasileira**.





Caldeirada de filhote
Pará-style fish stew

Filha espancada no fogo

filhote grelhado

Esta receita é uma lembrança da minha infância. Meu pai costumava prepará-la em casa, e ela se tornou um dos pratos mais populares do nosso primeiro restaurante, o Remanso do Peixe.

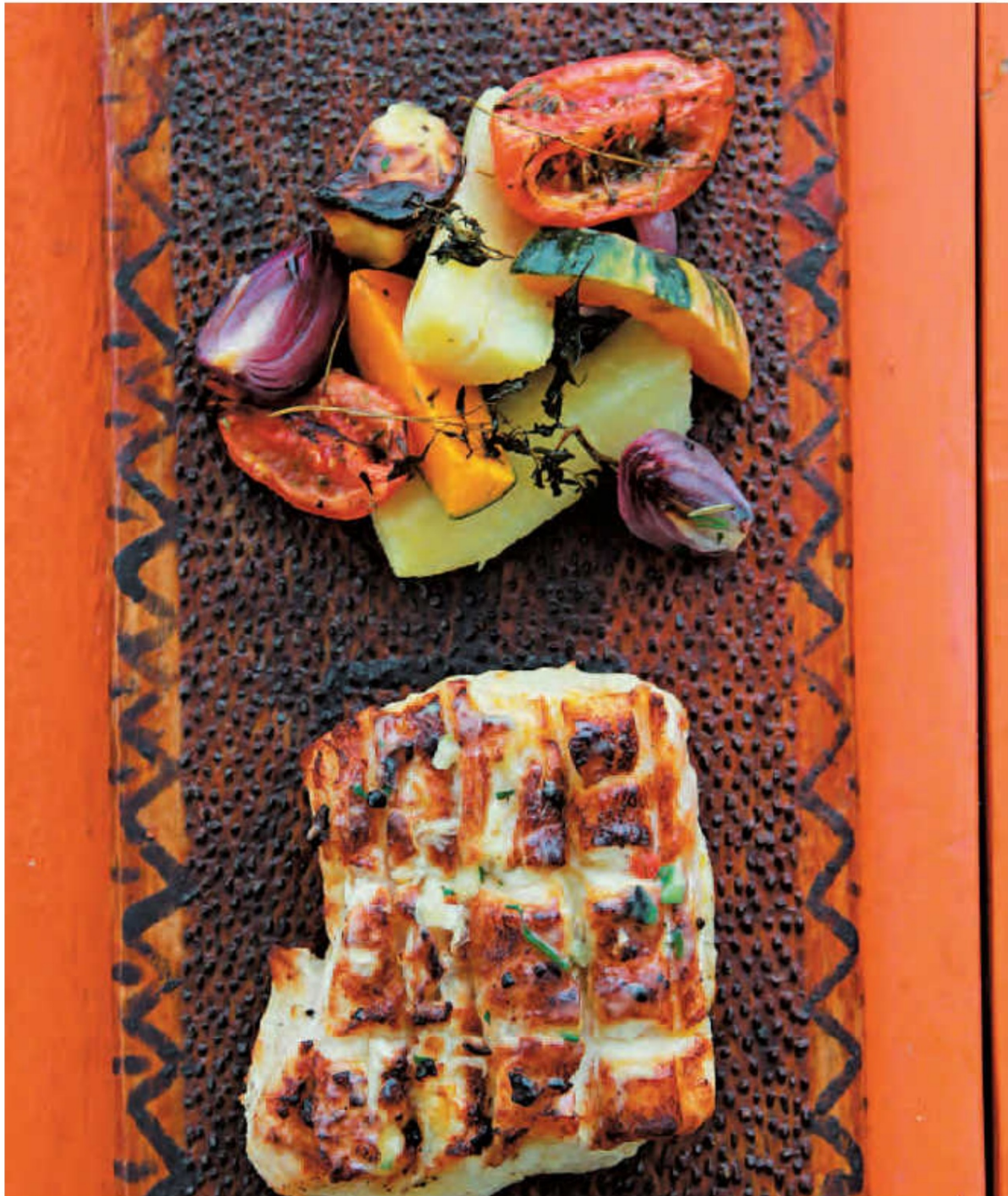
Serve 2 pessoas

- 50ml de vinho branco seco
- suco de 2 limões 20g
- de sal $\frac{1}{2}$
- colher de chá de pimenta-do-reino
- moída 500g de fatias de filhote ou filés de robalo 1
- colher de sopa de manteiga derretida

1. Misture o vinho branco, o suco de limão, o sal e a pimenta-do-reino em uma tigela com 1 litro de água. Adicione o peixe, tampe e deixe marinar na geladeira por 2 horas.
2. Pré-aqueça uma churrasqueira a carvão e uma cesta para grelhar peixes. Descarte a marinada e coloque o peixe na cesta. Coloque-o 40 cm acima das brasas e grelhe por 7 minutos de cada lado (menos tempo para os filés de robalo) ou até que a superfície esteja dourada e o peixe carne macia.
3. Finalize pincelando o peixe com a manteiga derretida.

Dica do Thiago: Sirva

com legumes assados.



Filhote assado na brasa
Chargrilled filhote

Camurim marinado sem tucupi

Ceviche de robalo branco com molho de tucupi

No Peru, aprendi a fazer o famoso leite de tigre, usado para marinar ceviches. Mas não se preocupe – para preparar esta receita, você não precisará sair em busca deste felino exótico! Este delicioso molho andino clássico, de aparência leitosa, é feito com restos de peixe, limão e pimenta-ají. Na minha receita, adotei os mesmos princípios da receita original, mas adicionei um ingrediente da minha região: tucupi.

Serve 2 pessoas

- 200 ml de tucupi ou [substituto de tucupi](#) 160
- g de filés de robalo branco ou bacalhau, mais 40 g de restos de peixe (espinhas, cabeça, rabo)
- 100 ml de suco de
- limão 10 g de alho
- amassado 50 g de raiz de gengibre
- picada 50 g de cebola
- picada 5 g de sal
- 6 cubos de gelo
- 10g de talos de coentro 1
- pimenta-de-cheiro amarela ou outra pimenta amarela suave

Para servir

- 5g de botões de agrião-do-Pará, talos removidos 5g de folhas de coentro 1
- cumari-do-Pará ou outra
- pimenta amarela suave, finamente fatiada

- flocos de sal marinho

1. Misture o tucupi, as sobras de peixe, o suco de limão, o alho, o gengibre, a cebola, o sal e os cubos de gelo no liquidificador. Bata até obter uma mistura homogênea.
2. Adicione os talos de coentro e a pimenta-de-cheiro e pulse brevemente para misturar, mas evite que a pimenta e o coentro liberem sua cor na mistura.
Mantenha refrigerado.
3. Corte os filés de peixe contra as fibras em fatias finas e mantenha refrigerado.
4. Coloque o molho de tucupi em um prato de servir. Disponha algumas fatias de peixe por cima e polvilhe com as flores e folhas de coentro. Finalize colocando uma fatia de pimenta em cada fatia de peixe.
Polvilhe com um pouco de sal marinho e sirva.

Dicas do Thiago:

Mantenha todos os componentes deste prato bem refrigerados até o momento de servir.



Camurim marinado no tucupi
White snook ceviche with tucupi dressing

Corte de baqueta brasada

Costelas de peixe grelhadas

O tambaqui é o segundo maior peixe com escamas do Brasil. Este gigante amazônico pode atingir 2 metros de comprimento e pesar mais de 30 quilos.

Quando gorduroso, sua carne lembra a carne de porco. Para esta receita, usamos costela de tambaqui, um dos cortes que mais gosto.

Serve 3 pessoas

- 15g de sal
- 4 grãos de pimenta-do-reino
- 3 dentes de alho amassados
- 30ml de azeite
- 3 costelas de tambaqui, cerca de 250g cada, ou outro peixe gordo como salmão
- 100g de manteiga derretida, para secar

1. Usando um pilão, bata o sal, a pimenta, o alho e o azeite até formar uma pasta.
2. Espalhe a mistura sobre as costelas do peixe, cubra e deixe descansar deixe marinar na geladeira por 40 minutos. Enquanto isso, pré-aqueça uma churrasqueira a carvão.
3. Coloque as grelhas de peixe cerca de 30 cm acima das brasas. Pincele as peixe com manteiga derretida e grelhe por 6 minutos de cada lado ou até que o peixe esteja dourado e cozido por completo.

Dicas do Thiago:

Para saborear um tambaqui, você terá que nos visitar no Brasil – é uma experiência única! Mas você também pode fazer esta receita usando costelas de salmão ou peixe-gato, ou usar a receita para preparar costelas de porco. Um acompanhamento delicioso e saudável para acompanhar esta receita é a **Salada de Feijão e Quiabo**.



Costela de tambaqui na brasa

Chargrilled fish ribs

Pirarucu no leite de castanha do Pará

Arapaima com leite de castanha do Brasil

A castanha-do-pará é um alimento rico em proteínas e pode ser consumida de diversas maneiras. O leite produzido a partir dela pode ser usado como substituto do leite de coco ou do leite de vaca, conferindo um sabor delicioso às receitas. É uma ótima alternativa para pessoas com intolerância à lactose.

Serve 2 pessoas

- 300g de castanhas-do-pará
- cruas 2 filés de pirarucu (arapaima) ou bacalhau frescos, cerca de 200g cada, com pele nós
- sal e pimenta-do-reino 2 colheres
- de sopa de coentro picado grosseiramente (coentro mexicano/longo) 60 g de abóbora
- de inverno, cortada em fatias de 5 mm 1 cebola roxa,
- cortada em quatro 60 g de
- quiabo, cortado ao meio no sentido do
- comprimento 60 g de pepino-da-índia ocidental ou pepino pequeno, cortado ao meio no sentido
- do comprimento 60 g de mandioquinha (batata-barracuda/pastinaga peruana) ou pastinaca, cortada em rodela de 1 cm
- 60 g de batata-doce, com casca, cortada em rodela de 1 cm 60 g de
- tomate, cortado em quartos 3–4
- raminhos de tomilho, para servir

1. Coloque as castanhas-do-pará no liquidificador com 400ml de água e
 Processe por 5 minutos. Leve à geladeira por 30 minutos, depois coe em uma
 peneira fina e reserve (veja [a dica](#)). — —
2. Tempere o peixe com sal e pimenta e deixe descansar por 30
 minutos.
3. Em uma panela grande, misture 1 litro de água e 1 colher de sopa de sal e leve
 para ferver. Cozinhe, separadamente, a batata-doce (por 5 minutos) e a
 mandioquinha (por 3 minutos) até ficarem al dente. Escorra e reserve.
4. Pré-aqueça o forno a 220°C (425°F), gás marca 7. Coloque o peixe
 Coloque os filés em uma assadeira. Adicione o leite de castanha-do-pará, o
 coentro, a abóbora, a cebola roxa, o quiabo, o pepino-do-pará, a
 mandioquinha, a batata-doce e o tomate. Polvilhe os vegetais com ½ colher de
 chá de sal.
5. Asse por 10 minutos até que o peixe e os vegetais estejam
 cozido e macio, retire do forno, espalhe o tomilho e sirva.

Dica do Thiago: A

***castanha-do-pará moída que sobra depois de coar o leite pode ser usada
para fazer bolos, tortas e biscoitos.***



Pirarucu no leite de castanha-do-pará

Arapaima with Brazil nut milk

Patatas de caranguejo no vapor com vinagre de abacate

Garras de caranguejo cozidas no vapor com molho de abacate

Durante a minha infância, costumávamos visitar Bragança, uma cidade no estado do Pará, com frequência. No caminho para a praia, havia placas nos alertando sobre a presença de caranguejos atravessando a rua. Tínhamos que parar o carro várias vezes para deixá-los passar para o outro lado e entrar no manguezal. Várias espécies de caranguejo estão em risco de extinção, então certifique-se de comprar de fornecedores confiáveis. Assim, você pode continuar tendo o prazer de consumir esse crustáceo tão especial e, ao mesmo tempo, ajudar na sua preservação.

Serve 2 pessoas

- 200 g de polpa de abacate em cubos
- ½ cumari-do-Pará ou outra pimenta fresca, sem sementes e picada finamente 20 g de cebola roxa
- picada finamente 15 g de pimentão vermelho
- picado 5 g de folhas de coentro
- picadas grosseiramente 10 ml de suco de limão 20 ml de
- óleo de abacate
-
- sal e pimenta-do-reino 150g de
- garras de caranguejo descascadas

1. Misture o abacate, a pimenta, a cebola, o pimentão vermelho, o coentro, o suco de limão e o óleo de abacate em uma tigela com 1 colher de chá de sal e um pouco de pimenta. Misture delicadamente e leve à geladeira até o momento de usar.
2. Tempere as garras de caranguejo com sal e pimenta-do-reino e deixe descansar por 10 minutos. Cozinhe as garras em uma panela a vapor por 1 minuto. depois retire do fogo e reserve.
3. Escorra o líquido do molho de abacate. Empilhe 1 colher de chá de
Coloque o molho em um dos lados de um prato retangular comprido e encoste uma garra de caranguejo nele. Repita o procedimento com o restante do molho e do caranguejo, formando uma linha ao longo do centro do prato.

Dicas do Thiago: Ao

substituir a pimenta cumari-do-Pará, tome cuidado para não escolher uma muito forte. Se usar uma pimenta mais forte, como a pimenta-de-caiena, reduza a quantidade de acordo.



Patas de caranguejo no vapor com vinagrete de abacate
Steamed crab claws with avocado salsa

Arroz de 'frutos do rio' com feijão-caupi e leite de coco

Risoto 'Riverfood' com feijão-fradinho e leite de coco

Esta é uma receita caseira e cada família tem sua própria versão. O leite de coco é um ingrediente típico das regiões Norte e Nordeste do Brasil e é usado no preparo de arroz, peixes e frutos do mar.

Serve 6 pessoas

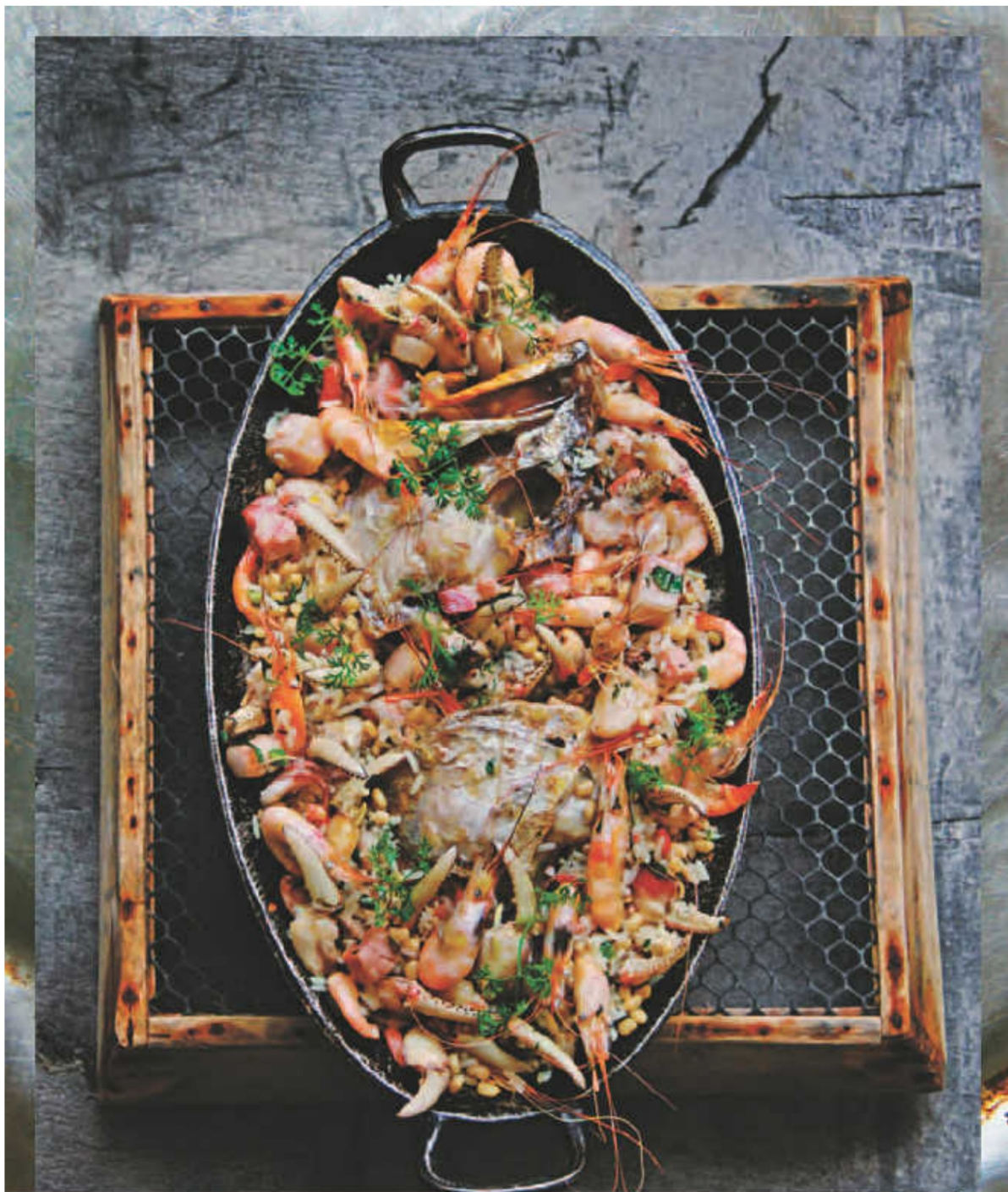
- 100 g de feijão-fradinho seco, lavado e selecionado 200 g de sarnabi
- ou outros mariscos 200 g de mexilhões
- charru ou outros mexilhões 200 g de camarões de água
- doce inteiros 200 g de anéis de Lula 200 g
- de carne de caranguejo
- desfiada 100 g de garras de caranguejo
- descascadas sal e pimenta 5
- colheres de sopa de
- óleo de coco 4 colheres
- de sopa de cebola picada 2
- colheres de sopa de pimentão vermelho
- picado 2 colheres de sopa de pimentão
- amarelo picado 2 colheres de sopa de
- pimentão verde picado 2 colheres
- de sopa de tomate picado 1
- colher de sopa de alho picado 2 colheres de sopa de pimenta-de-cheiro
- picada ou outra pimenta suave 100 g de bacon em cubos (opcional)

- 230g de arroz branco de grão longo
- 200ml de leite de coco sem açúcar
- 100g de camarão seco salgado
- 300ml de caldo de peixe
- 1 colher de sopa de salsa picada 2 colheres
- de sopa de folhas de coentro

1. Deixe o feijão de molho em bastante água fria até cobri-lo por pelo menos 6 horas ou durante a noite. Escorra o feijão, coloque-o em uma panela e adicione água fresca até cobri-lo em 5 cm. Cozinhe em fogo baixo por 1 hora ou até ficar macio, mas ainda firme ao dente. Escorra e reserve.
2. Tempere todos os mariscos frescos com sal e pimenta, mantendo separe-os. Deixe descansar por 8 minutos.
3. Aqueça o óleo de coco em uma frigideira grande. Adicione a cebola, o pimentões vermelhos, amarelos e verdes, tomate, alho, pimenta e bacon (se usar) e refogados até dourar.
4. Adicione o arroz à panela e refogue, mexendo, por 1 minuto. Incorpore o feijão cozido. Adicione a lula à panela, refogue brevemente e, em seguida, adicione o leite de coco. Cozinhe, mexendo sempre, por 10 minutos.
5. Adicione os camarões secos e os camarões frescos e, em seguida, os desfiados carne de caranguejo, sarnabi, mexilhões charru e garras de caranguejo. Adicione o Adicione o caldo de peixe aos poucos, conforme necessário. Ajuste o sal enquanto ainda houver líquido na panela e adicione mais, se necessário.
6. Cubra e cozinhe em fogo baixo até que o arroz e os frutos do mar estejam cozidos, mas ainda firmes ao dente. Descarte os mexilhões e amêijoas que não estiverem abertos. Polvilhe com coentro e salsa. Retire do fogo, tampe e deixe descansar por 3 minutos antes de servir.

Dica do Thiago:

Esta receita pode ser adaptada para qualquer tipo de marisco. Use o que você mais gosta.



Arroz de 'frutos do rio' com feijão-caupi e leite de coco
'Riverfood' risotto with black-eyed beans and coconut milk

Pirarucu defumado com leite de coco

Arapaima defumado em leite de coco

Registros do historiador paraense José Veríssimo, datados de 1895, afirmam que o pirarucu (arapaima) era a base da culinária amazônica. Isso não mudou até os dias atuais, pois esse peixe ainda é característico da região. Tanto comunidades indígenas quanto europeus utilizavam técnicas de salga para preservá-lo. No Pará, o pirarucu é geralmente salgado, mas para este prato, estamos usando a versão defumada.

Serve 4 pessoas

- 800 g de filés de pirarucu defumado (arapaima) ou haddock defumado 20 ml de azeite
- extravirgem 3 bananas-da-terra
- descascadas e cortadas ao meio no sentido do comprimento 3
- colheres de sopa de cebola
- picada 2 colheres de sopa de pimentões vermelhos picados finamente, mais algumas
- rodela finas fatiadas 2 colheres de sopa de
- pimentões amarelos picados finamente 1 colher de sopa de pimentões verdes picados
- finamente, mais algumas rodela
- finas fatiadas 1 colher de sopa de folhas de coentro 1 colher de sopa de
- culantro picado (coentro mexicano/
- longo) 1 colher de chá de alho picado finamente 600 ml de leite de coco sem açúcar
- 5 ameixas sem caroço

1. Corte o peixe em tiras de 1 cm de largura. Aqueça 10 ml de azeite em uma frigideira antiaderente e sele as tiras de peixe de todos os lados até dourar.

- dourado. Transfira para um prato e reserve.
2. Na mesma panela, sele as bananas-da-terra cortadas ao meio até dourarem. Reserve.
 3. Aqueça o restante do azeite em uma panela grande, de preferência de barro, e refogue a cebola, os pimentões vermelhos, amarelos e verdes picados e fatiados, as folhas de coentro, o coentro e o alho por 2 minutos.
 4. Adicione o leite de coco, as ameixas e o peixe defumado. Cozinhe por 15 minutos. minutos em fogo baixo. Adicione a banana-da-terra e cozinhe por mais 5 minutos. Retire do fogo e sirva.

Dica do Thiago: Sirva

com arroz branco à brasileira ou arroz de agrião do Pará e farofa
saborosa de farinha de mandioca com castanha-do-pará.



Pirarucu defumado com leite de coco

'Smoked arapaima in coconut milk

Tainha assada na folha de bananeira

Tainha enrolada em folha de bananeira

O sabor e aroma das folhas de bananeira torradas são um

Uma importante característica culinária do Pará e da região amazônica.

Gostamos de embrulhar assados em folhas de bananeira, especialmente peixes, para protegê-los do calor excessivo durante o cozimento e, ao mesmo tempo, impregnar a comida com seu aroma.

Serve 2 pessoas

- 15g de sal
- 6 grãos de pimenta-do-reino
- 2 dentes de alho levemente amassados
- 30ml de azeite
- 2 tainhas inteiras (ou trutas), cerca de 800g cada, limpas e evisceradas 1 folha grande
- de bananeira

1. Usando um pilão, bata o sal, a pimenta, o alho e o azeite até formar uma pasta.

2. Retire as vísceras e as guelras do peixe. Espalhe o alho

Passe a pasta por toda a superfície do peixe, por dentro e por fora. Coloque em uma assadeira, cubra e deixe marinar na geladeira por 40 minutos.

3. Pré-aqueça uma churrasqueira a carvão. Para evitar que a folha de bananeira se rasgue ao embrulhar o peixe, agite-a rapidamente sobre uma chama aberta, apenas até que ela murche um pouco – você verá imediatamente que ela muda de cor e fica mais flexível.

4. Retire o peixe da geladeira. Enrole-o na folha de bananeira de modo que a polpa fique completamente envolvida.
5. Coloque o pacote em uma cesta de grelha de peixe e coloque-o 30 cm acima do brasas da churrasqueira. Grelhe por 15 minutos de cada lado ou até que o peixe esteja completamente cozido. Não se preocupe se a camada externa ficar um pouco carbonizada – o peixe não se queimará e a folha chamuscada dará um toque delicado à sua carne.

Dicas do Thiago: Se

você não tiver churrasqueira, pode assar o peixe no forno. Coloque o empadão sobre uma grelha em uma assadeira para evitar que encoste na superfície do prato e asse a 200 °C (400 °F), gás marca 6, por 30 minutos.

Tainha assada na folha de bananeira

Mullet wrapped in banana leaf



Concha de caranguejo

Caranguejo à brasileira

Em português, existem duas palavras para caranguejo: siri e caranguejo.

A diferença está nas patas traseiras, que parecem barbatanas ou remos no siri.

Este aperitivo tradicional brasileiro, servido em barracas de praia e em restaurantes de grandes cidades, geralmente é feito com siri. No entanto, esta versão usa caranguejo, que é muito mais comum na região de Bragança, de onde minha mãe é originária.

Serve 4 pessoas

- 100 ml de azeite extra virgem 100
- g de cebola picada finamente 30 g
- de alho picado finamente 800 g
- de carne de caranguejo picada 1
- colher de
- chá de sal pitada de pimenta-
- do-reino 40 g de salsa lisa picada finamente 4–
- 8 colheres de sopa de crumble de farinha de mandioca saborosa, quente ou fria

1. Aqueça o azeite em uma panela. Adicione a cebola e o alho e refogue por 1 minuto.

2. Adicione a carne de caranguejo e refogue por 6 minutos em fogo baixo.

Adicione o sal, a pimenta e a salsa e retire do fogo.

3. Recheie 4 cascas de caranguejo limpas com a mistura de caranguejo e cubra com a farofa de farinha de mandioca – você pode usar a quantidade que quiser,

Mas uma colher de sopa sobre cada caranguejo deve ser suficiente. Sirva com fatias de limão.

Dica do Thiago: Se preferir, substitua a salsa por coentro.

Casquinha de caranguejo

Brazilian-style dressed crab



Atum canelone e chuchu tártaro

Canelone de atum com tártaro de chuchu

Serve 8 pessoas

- 200g de pão amanhecido, de preferência com fermento natural
- e água filtrada
- 2 chuchus orgânicos (cho cho), mais 4 extras para servir (opcional) flocos de sal marinho
-
- açúcar refinado 3
- colheres de sopa de azeite extra virgem
- Pimenta-caiena
- 100g de manteiga sem sal 30g
- de amêndoas em lascas
- 300g de bife de atum fresco 1
- colher de sopa de melaço escuro

1. No dia anterior a servir, corte o pão em cubos, regue com água filtrada, coloque em um recipiente fechado e leve à geladeira de um dia para o outro.

2. No dia seguinte, descasque os 2 chuchus em água corrente fria, retire os caroços e corte-os em cubos finos. Cozinhe brevemente em água fervente com sal, escorra e mergulhe imediatamente em uma tigela com água gelada para interromper o cozimento e preservar a textura. Tempere a gosto com flocos de sal marinho, açúcar, azeite e um pouco de pimenta-caiena.

Leve à geladeira até ficar bem gelado.

3. Aqueça a manteiga em uma panela grande e frite os cubos de pão e as amêndoas até dourar. Tempere com uma pitada de açúcar.

Escorra em uma peneira e depois escorra o pão e as amêndoas em papel-toalha para absorver o excesso de gordura.

4. Coloque o pão e as amêndoas em um processador de alimentos e bata até obter uma textura farinhenta. Tempere com flocos de sal marinho e um pouco de açúcar extra, se necessário – o sabor deve ficar entre doce e salgado.
5. Corte o bife de atum em fatias finas. Coloque cada fatia entre duas folhas de filme plástico e bata até ficar uma massa fina usando a parte plana de um martelo de carne. Coloque uma pequena quantidade de tártaro de chuchu sobre cada fatia de atum e enrole cuidadosamente em formato de canelone.
6. Bata o melaço com um pouco de azeite até obter uma mistura semelhante a um vinagrete. Equilibre a doçura adicionando uma pitada de sal marinho.
7. Se usar chuchus para servir, corte os 4 chuchus restantes ao meio no sentido do comprimento e retire os caroços. Coloque o pão e a farinha de amêndoas em cada metade do chuchu, coloque um canelone por cima de cada porção e finalize com um fio de vinagrete de melaço.



Canelone de atum e tartare de chuchu

Tuna cannelloni with chayote tartare

Camarão Bobo

Ensopado de mandioca e camarão

Este delicioso e fácil ensopado é um dos pratos mais famosos da Bahia e, como muitas outras receitas baianas, tem origem africana. Também é preparado como oferenda em cerimônias religiosas dedicadas aos orixás, divindades africanas. Nas religiões afro-brasileiras, cada orixá tem seus próprios pratos preferidos. No candomblé, o bobó de camarão é oferecido à deusa Oxum, a rainha de todos os rios e cachoeiras.

Serve 4 pessoas

- 375ml de água de coco
- 150 g de polpa de coco seca 50
- g de polpa de coco verde jovem 500 g de
- raiz de mandioca descascada e cortada em pedaços grandes 30 ml
- de óleo de dendê 50 g de
- cebola picada finamente 1 colher
- de sopa de alho picado 50 g
- de tomate picado 100 g de
- camarão seco salgado 20 g de
- pimenta-de-cheiro ou outra pimenta suave picada 30 g de pimentão
- vermelho cortado em quadrados amarelos grandes
- 30 g de pimentão cortado em quadrados grandes 500
- g de camarão cru descascado com rabo sal e
- pimenta-do-reino suco de 1
- limão 1 colher de
- sopa de ramos de coentro picados grosseiramente 1
- colher de sopa de manjerição picado grosseiramente

- 1 colher de sopa de coentro picado grosseiramente (coentro mexicano/longo)
- 1 colher de sopa de cebolinha picada

Pasta de

- ***especiarias*** ½ colher de chá de pimenta-do-
- reino moída ½ colher de chá de
- cúrcuma moída ½ colher de sopa de raiz de gengibre
- picada finamente 1 pitada de cominho
- em pó 10 ml de óleo de urucum (urucum)
- ¼ de pimenta vermelha picante, sem
- sementes 2 colheres de sopa de camarões secos descascados e salgados

1. Faça primeiro a pasta de especiarias. Misture todos os ingredientes em uma liquidificador ou processador de alimentos e bata até formar uma pasta. Transfira para um recipiente hermético e guarde na geladeira.
2. Aqueça a água de coco em uma panela. Coloque-a no liquidificador com a polpa de coco desidratada e bata até que os pedaços de coco estejam bem picados. Coe em uma peneira fina e retorne ao liquidificador. Adicione a polpa de coco jovem (verde), bata até obter uma mistura homogênea e cremosa e reserve.
3. Cozinhe a mandioca até ficar macia em uma panela grande com bastante água até cobrir. Escorra e reserve.
4. Aqueça o azeite de dendê em uma panela média, de preferência de barro, e refogue a cebola, o alho, o tomate, os camarões secos, a pimenta-de-cheiro, os pimentões vermelho e amarelo e 1 colher de sopa da pasta de especiarias.
5. Adicione o creme de leite de coco, deixe ferver e cozinhe por 5 minutos. Retire do fogo e adicione a mandioca cozida.

Bata o conteúdo da panela com um mixer até obter um purê homogêneo e cremoso. Volte ao fogo.

6. Tempere os camarões com sal, pimenta e suco de limão e adicione
Coloque-os na panela. Cozinhe por 4 minutos até que fiquem rosados e cozidos
por completo. Adicione as ervas frescas e a cebolinha e sirva quente com
arroz de coco.
-

Dicas do Thiago: A

pasta de especiarias pode ser preparada com bastante antecedência

e conservada na geladeira por até 2 semanas. Se você não

***encontrar os ingredientes para fazer seu próprio creme de leite de coco, use cremes prontos
fez leite de coco sem açúcar.***

Bobó de camarão

Cassava and shrimp stew



Mojica de peixe

Sopa de peixe e camarão

Tradicionalmente pantaneiro, este prato também é de origem indígena e bastante popular em Belém. Consiste em um caldo muito saboroso e picante, engrossado com farinha de mandioca.

Você pode usar qualquer tipo de peixe, além de camarões ou camarões.

Serve 2 pessoas

Estoque de peixes

- 1 kg de cabeças de peixe branco
- 50 ml de suco de limão
- sal
- 50 ml de azeite extra virgem 60 g de
- cebola picada finamente 1 colher de
- sopa de pimenta-de-cheiro picada ou outra pimenta suave 1 cabeça de alho,
- cerca de 20 g, descascada e amassada 400 g de cabeças e cascas
- de camarão 2 colheres de sopa de talos de
- coentro picados 2 colheres de sopa de coentro
- picado à mão (mexicano/longo) 2 colheres de sopa de manjeriço picado à
- mão

Mojica

- 40ml de azeite extra virgem 50g de
- cebola picada 50g de tomate
- picado 1 colher de sopa de
- pimenta-de-cheiro ou outra pimenta suave picada 1 colher de chá de alho
- picado 1 cumari-do-Pará, ou
- outra pimenta amarela suave, amassada

- 30 g de aviú seco (pequenos camarões secos e salgados) ou camarão seco salgado comum picado
- 100 g de camarões pequenos de água
- doce 100 g de farinha de
- mandioca fina 1 colher de sopa de folhas de coentro picadas

1. Para fazer o caldo de peixe, coloque as cabeças de peixe em uma tigela, regue com o suco de limão e polvilhe com 60 g de sal. Cubra e deixe marinar na geladeira por 30 minutos. Lave bem as cabeças de peixe em água corrente fria e reserve.
2. Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola, a pimenta e o alho até amolecerem. Adicione as cabeças de peixe e as cabeças e cascas de camarão, além de 2 litros de água fria. Adicione as ervas frescas e Cozinhe por 40 minutos.
3. Tempere o caldo com sal a gosto. Passe-o por uma peneira e mantenha aquecido. Retire a carne presa às cabeças do peixe e reserve – você precisará de cerca de 100 g.
4. Para fazer a mojica, aqueça o azeite em uma panela grande. Adicione a cebola, o tomate, a pimenta-de-cheiro, o alho e o cumari-do-Pará e cozinhe até amolecer.
5. Junte o aviú, os camarões e o peixe reservado e refogue por 30 segundos. Adicione 1 litro do caldo de peixe quente, deixe ferver e reduza o fogo para médio.
6. Adicione a farinha de mandioca aos poucos, em fio constante, mexendo sempre com um batedor para evitar a formação de grumos. Cozinhe por 5 minutos ou até engrossar.
7. Adicione o coentro e cozinhe por mais 1 minuto antes retire a panela do fogo e sirva, de preferência em tigelas de cabaça.

Dicas do Thiago:

A consistência da mojica deve ser um mingau fino e líquido textura.



Mojica de peixe

Fish and prawn soup

Moqueca Baiana

Moqueca de peixe à moda baiana

Este ensopado é um dos pratos mais famosos do Brasil e, como o próprio nome indica, é tradicional da Bahia. É preparado com creme de coco e azeite de dendê e servido em uma

Moquequeira (prato de barro feito especialmente para servir moquecas).

Costumo prepará-la com um dos peixes mais populares da nossa região, o filhote.

Serve 4 pessoas

Pasta de

- **especiarias** 6 grãos de pimenta-
- do-reino 1 colher de chá de
- cúrcuma em pó 10 g de raiz de gengibre
- 6 sementes de coentro
- ½ pimenta malagueta ou pimenta vermelha picante, sem sementes
- 20 g de camarão seco com sal

Creme de coco

- 900ml de água de coco
- 420g de polpa de coco seca 240g
- de polpa de coco jovem (verde)
- 550g de postas de filhote ou peixe-gato, ou filés de pescada ou halibute
- suco de ½ limão sal
-
- 20ml de óleo de dendê 30g
- de cebola picada mais 30g de cebola fatiada

- 30 g de tomate picado, mais 30 g de tomate fatiado, 5 g de
- alho amassado, 3
- pimentas ou outras pimentas suaves, 30 g de pimentão
- vermelho fatiado, 20 g de
- pimentão verde fatiado, 5 g de
- folhas de coentro picadas grosseiramente, 5 g
- de cebolinha picada finamente

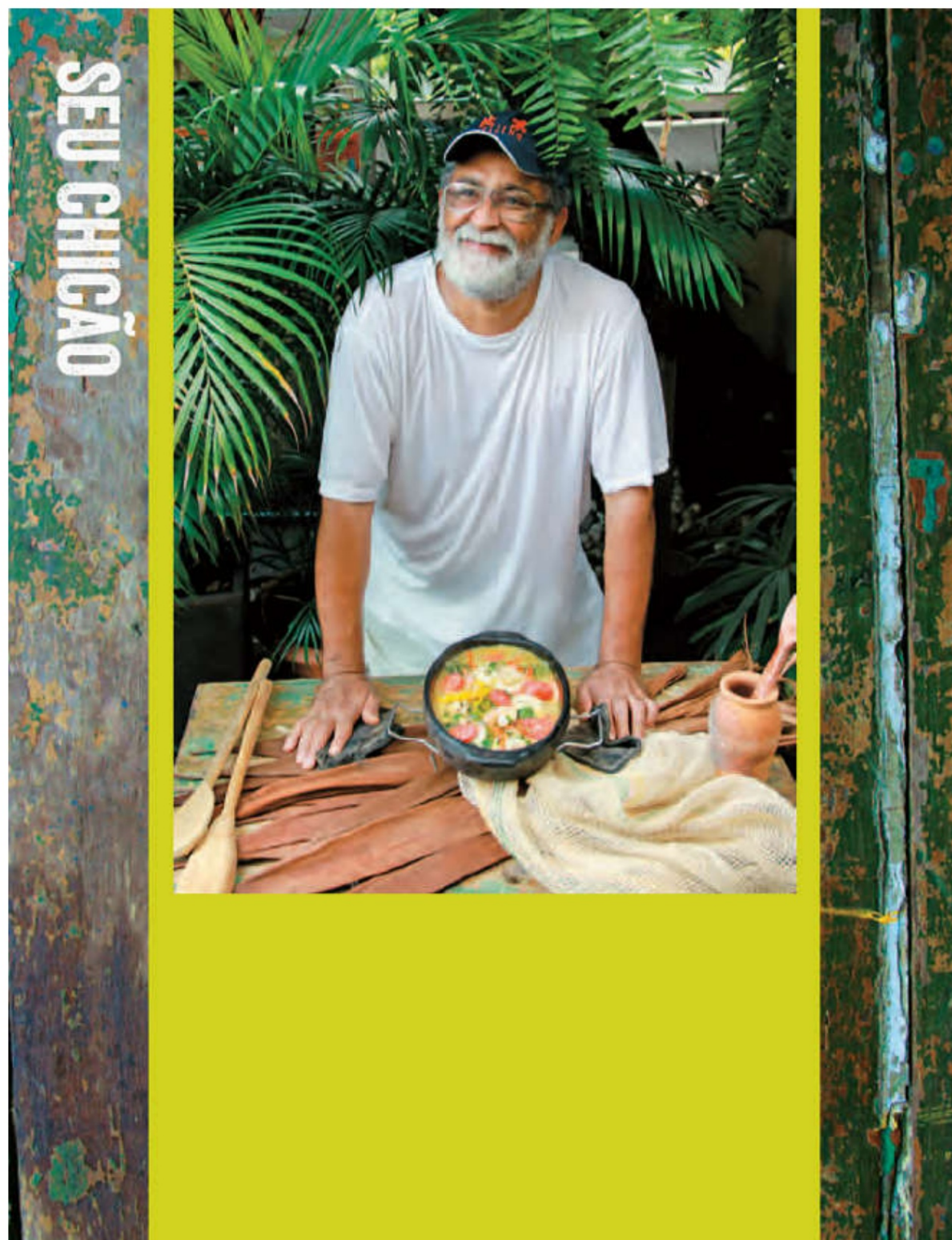
1. Primeiro faça a pasta de especiarias, processe os grãos de pimenta-do-reino, Bata a cúrcuma, o gengibre, as sementes de coentro, a pimenta e o camarão seco no liquidificador ou processador de alimentos até formar uma pasta homogênea. Transfira para um recipiente hermético e guarde na geladeira por até 10 dias.
 2. Para fazer um creme de coco, aqueça a água de coco em uma panela. Coloque no liquidificador com a polpa de coco desidratada e bata até que os pedaços de coco estejam bem picados. Coe em uma peneira fina e retorne ao liquidificador. Adicione a polpa de coco jovem (verde), bata até obter uma mistura homogênea e cremosa e reserve.
 3. Tempere o peixe com o suco de limão e um pouco de sal e reserve aparte.
 4. Em uma panela grande de barro, aqueça o óleo de dendê em fogo médio e refogue a cebola picada, o tomate picado, o alho, as pimentas e 1 colher de sopa da pasta de especiarias até que os vegetais estejam macios.
 5. Adicione 1,1 litro de creme de coco, deixe ferver e depois adicione o peixe e cozinhe por 5 minutos.
 6. Adicione os pimentões vermelho e verde, as fatias de tomate e cebola e cozinhe por mais 5 minutos. Polvilhe com o coentro e a cebolinha antes de servir.
-

Dicas de Thiago: Óleo

de dendê e camarão seco salgado são vendidos em lojas brasileiras e africanas. Substitua a receita de creme de coco por leite de coco industrializado de boa qualidade se não encontrar coco verde para prepará-lo fresco.



Moqueca baiana
Bahia-style fish stew





SUA GAROTA

Meu pai aprendeu a cozinhar quando criança, e essa "ferramenta de sobrevivência" foi muito útil quando ele ficou sem emprego e precisou encontrar dinheiro para nos alimentar. Ele começou vendendo pizzas para viagem, mas depois seus clientes (na maioria vizinhos) pediram que ele preparasse pratos clássicos (veja [Uma História de Família](#)).

Seu Chicão (seu apelido) cresceu no interior, perto de Belém, e aprendeu a maioria das receitas com os pais. À medida que ganhava experiência, foi aprimorando os pratos tradicionais, adicionando seus próprios toques, até que finalmente começou a criar pratos novos e originais. A Moqueca Paraense é uma de suas especialidades icônicas. Ele não é apenas meu herói gastronômico, mas também uma figura importante na história da culinária brasileira.

Moqueca Paraense

Moqueca paraense

Este prato foi criado e patenteado pelo meu pai, Seu Chicão, para se tornar um clássico da nossa região. É o prato mais vendido no nosso restaurante, o Remanso do Peixe, e muita gente vem de longe só para experimentá-lo.

Serve 2 pessoas

- 2 ovos
- 550 g de filhote ou postas de merluza ou halibute
- sal e pimenta-do-reino 1
- colher de chá de alho
- picado suco de ½
- limão 50 ml de azeite extravirgem, mais um pouco para regar 3
- colheres de sopa de goma de mandioca (veja [as dicas](#)) 1 litro de tucupi ou [substituto de](#)
- [tucupi](#) 30 g de cebola picada finamente, mais 30 g de cebola
- fatiada 30 g de tomate em cubos, mais 30 g de tomate
- fatiado 1 pimenta-de-cheiro ou outra pimenta suave
- 30 g de pimentão vermelho
- fatiado 20 g de pimentão verde
- fatiado 2 colheres de sopa de folhas de coentro picadas
- grosseiramente 2 colheres
- de sopa de manjerição picado 2 colheres
- de sopa de cebolinha picada 100 g de camarões cozidos descascados, com rabo

1. Cozinhe os ovos em uma panela com água fervente por 8 minutos ou até que estejam cozidos. Deixe esfriar, escorra, descasque os ovos e corte-os ao meio. Reserve.
2. Tempere o peixe com sal, pimenta-do-reino, alho, suco de limão e um fio de azeite. Reserve.
3. Dissolva a goma de mandioca em 100ml de tucupi e reserve aparte.
4. Aqueça 50 ml de azeite em uma panela de barro e refogue a cebola picada finamente, o tomate em cubos e a pimenta até amolecerem.
5. Adicione o peixe e os 900ml restantes de tucupi à panela. Cozinhe por 5 minutos.
6. Adicione a mistura de goma de mandioca e tucupi à panela, mexendo bem para incorporar. Cozinhe até engrossar.
7. Adicione os pimentões vermelho e verde, os tomates fatiados, as cebolas fatiadas e os camarões. Adicione as metades dos ovos ao ensopado, polvilhe com as ervas frescas e a cebolinha e sirva imediatamente.

Dicas do Seu Chicão A

goma de mandioca pode ser substituída por polvilho doce ou farinha de milho. Sirva este guisado acompanhado de **Arroz de Agrião do Pará** e farinha de mandioca fina e crua.



Moqueca paraense
Pará-style moqueca

Tucunaré procura caranguejo e camarão

Tucunaré recheado com caranguejo e camarão

Este prato foi criado pelo meu pai, inspirado em uma receita de família que meu avô costumava fazer. A receita original usava um peixe com espinhas recheado com farofa de banana, mas meu pai decidiu desossar o peixe e recheá-lo com carne de siri e camarões.

Serve 8 pessoas

- 1 tucunaré ou robalo grande, cerca de 4,5 kg, limpo e eviscerado 200 ml de vinagre de vinho
- branco seco suco de 3 limas 50 ml de azeite
- extra virgem 1 colher
- de sopa de alho picado finamente 30
- g de sal pimenta-do-reino
-
-

Molho

- 100g de manteiga
- 60g de cebola, cortada em fatias finas
- 60g de pimentão vermelho, cortado
- em fatias 60g de tomate, cortado
- em fatias 200ml de caldo de peixe
- 1 colher de sopa de urucum moído (urucum) 1
- colher de chá de cúrcuma moída

- 2 colheres de sopa de salsa lisa picada
- finamente 1 colher de sopa de coentro picado (mexicano/
- longo) 100 g de camarões crus descascados, com rabos

Recheio

- 100 ml de azeite extra virgem 30 g
- de cebola picada finamente 30 g de
- pimentão vermelho picado 30 g de
- tomate picado em cubos
- 800 g de carne de caranguejo picada
- 800 g de camarões crus descascados picados 1
- colher de sopa de salsa picada 2 colheres
- de sopa de folhas de coentro picadas 2
- colheres de sopa de folhas de manjeriço cortadas à mão

1. Descasque o peixe, mas não retire a pele. Corte-o ao meio.
através da barriga com uma faca de desossar e remova a caixa torácica, mas deixe os ossos ao longo da linha dorsal do peixe intactos, para que ele não se abra.
2. Misture o vinagre, o suco de limão, o azeite, o alho, o sal e a pimenta-do-reino em um recipiente. Adicione o peixe, misture bem para cobrir com a marinada e leve à geladeira por 1 hora.
3. Para fazer o molho, derreta a manteiga em uma panela e refogue a cebola, o pimentão vermelho e o tomate por 2 minutos em fogo médio. Adicione o caldo de peixe, o urucum moído, a cúrcuma, a salsa e o coentro e cozinhe em fogo baixo por 5 minutos. Tempere os camarões com sal e pimenta, adicione à panela e cozinhe por mais 1 minuto.
minuto. Retire do fogo e reserve.
4. Pré-aqueça o forno a 200°C (400°F), gás marca 6.
5. Para fazer o recheio, aqueça o azeite em uma panela e refogue a cebola picada, o pimentão vermelho e o tomate por 2 minutos. Misture

a carne de caranguejo e os camarões e cozinhe por 3 minutos, até que estejam quase cozidos. Adicione a salsa, o coentro e o manjerição, retire do fogo e reserve os camarões.

6. Espalhe o recheio dentro da cavidade do peixe. Amarre o peixe com barbante de cozinha 8 vezes, em intervalos regulares, certificando-se de que o recheio esteja bem fechado nas costuras.

7. Reserve os camarões do molho. Transfira o peixe para uma

Coloque em uma assadeira e despeje o molho preparado por cima. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno por 1 hora.

8. Cerca de 2 minutos antes do final do cozimento, adicione os camarões reservados, misturando-os novamente ao molho. Retorne o prato ao forno até que estejam cozidos e rosados.

9. Descarte o papel-alumínio e retire o barbante do peixe. Use uma faca para remover a espinha dorsal antes de servir com arroz branco à brasileira e
farofa saborosa de farinha de mandioca.



Tucunaré com recheio de caranguejo e camarão
Peacock bass stuffed with crab and prawns

DO RIO E MAR | DO RIO E DO MAR

Pirarucu de casaca

Peixe salgado grelhado com banana-da-terra e farofa

O pirarucu (arapaima) é uma parte significativa da dieta da população ribeirinha da Amazônia. Geralmente é vendido como filés curados em sal, tendo a produção sido comercializada já no século XVIII. Existem três métodos de cura deste peixe: cura a seco, cura mista e salmoura. No Remanso do Bosque, pesquisamos continuamente a preservação de alimentos e desenvolvemos nosso próprio método de cura em sal.

Serve 4 pessoas

- 200 g de filés de pirarucu salgado (arapaima) ou bacalhau salgado 2
- colheres de sopa
- de azeite 1 colher de chá de alho
- picado finamente 1 colher de
- sopa de manjeriço picado 3 colheres de
- sopa de salsa picada 3 colheres de sopa de
- folhas de coentro picadas 70 g de azeitonas
- verdes sem caroço picadas
- 50 g de manteiga sem sal 2 bananas-da-terra
- maduras, descascadas e fatiadas 100 g de mandioca ralada, frita, para servir (opcional)

Farofa

- 30 ml de azeite extra virgem 40
- ml de vinagre de vinho branco seco
- 50ml de leite de coco sem açúcar
- sal

- 50 g de polpa de tomate picada 70 g
- de cebola roxa fatiada finamente 1
- colher de sopa de manjeriçã
- picado 3 colheres de sopa de salsa picada
- 3 colheres de sopa de folhas de coentro
- picadas 100 g de farinha de mandioca extra fina e sem torrar

1. Deixe o peixe de molho em bastante água fria por 12 horas, trocando a
Regue a cada 3 horas. Escorra e seque.
2. Grelhe o peixe até ficar cozido e deixe esfriar. Desfie a carne.
em pedaços.
3. Aqueça o azeite em uma panela e refogue o alho. Adicione o
manjeriçã, salsa e folhas de coentro. Adicione o peixe e refogue por alguns
minutos. Adicione as azeitonas, retire do fogo e reserve.
aparte.
4. Derreta a manteiga em uma frigideira e cozinhe a banana-da-terra até dourar
Doure dos dois lados. Escorra em papel-toalha e reserve.
5. Para fazer a farofa, misture o azeite, o vinagre, o leite de coco e um pouco de sal
em uma tigela. Bata bem até que a mistura esteja homogênea. Adicione o tomate,
a cebola, o manjeriçã, a salsa e
coentro.
6. Polvilhe a farinha de mandioca aos poucos na tigela, mexendo bem
para combinar. Quando a mistura se assemelhar a água fresca umedecida
farinha de rosca, prove e ajuste o sal.
7. Pré-aqueça o forno a 160°C (325°F), gás marca 3. Disponha metade
Coloque as bananas-da-terra em uma assadeira e espalhe a farofa por cima.
Adicione uma camada da mistura de peixe e finalize com o restante da banana-da-terra.
Asse por 8 minutos, retire do forno e sirva com a mandioca frita (se usar).



Pirarucu de casaca

Grilled salt fish with plantain and farofa

Piracaia

Peixe grelhado com molho de pimenta

O pacu, também conhecido como caranha, é um peixe de água doce encontrado originalmente nas bacias dos rios Paraná, Paraguai e Uruguai, bem como nos rios amazônicos, no Pantanal e na bacia do Prata. Pode atingir quase 1 metro de comprimento e 15 quilos de peso – porém, os peixes capturados hoje raramente pesam mais de 5 quilos. O pacu é uma ótima fonte de proteína e lipídios saudáveis.

Serve 4 pessoas

- 4 pacus ou pargos pequenos inteiros, cerca de 600g cada 20g de
- sal grosso 30ml de suco de
- limão farinha de
- mandioca fina e sem torrar, para servir

Molho de pimenta malagueta

- picada 1 colher de sopa de pimenta malagueta picada 50 ml de suco
- de limão 1 colher de
- chá de sal
- 1 colher de sopa de folhas de coentro picadas

1. Para fazer o molho, misture todos os ingredientes em uma tigela, De preferência, de cabaça. Adicione 250 ml de água e mexa bem. Reserve.
2. Peça ao seu peixeiro para limpar o peixe para você, descartando o tripas e escamas. Os ossos do pacu estão intercalados em sua carne, por isso, na Amazônia, existe uma técnica chamada ticar (literalmente 'tiquetaque')

off') que envolve fazer cortes transversais por todo o corpo do peixe, para quebrar as espinhas em pedaços menores.

3. Polvilhe o sal grosso sobre o peixe e regue com o suco de limão. Massageie o peixe com as mãos para que o tempero penetre na carne. Deixe marinar por 10 minutos.
4. Pré-aqueça uma churrasqueira a carvão. Coloque os pacus em uma cesta para grelhar peixes e coloque-os 30 cm acima das brasas. Grelhe por 5 minutos de cada lado ou até estarem cozidos. Sirva com o molho de atum e a farinha de mandioca.

Dica do Thiago: Se

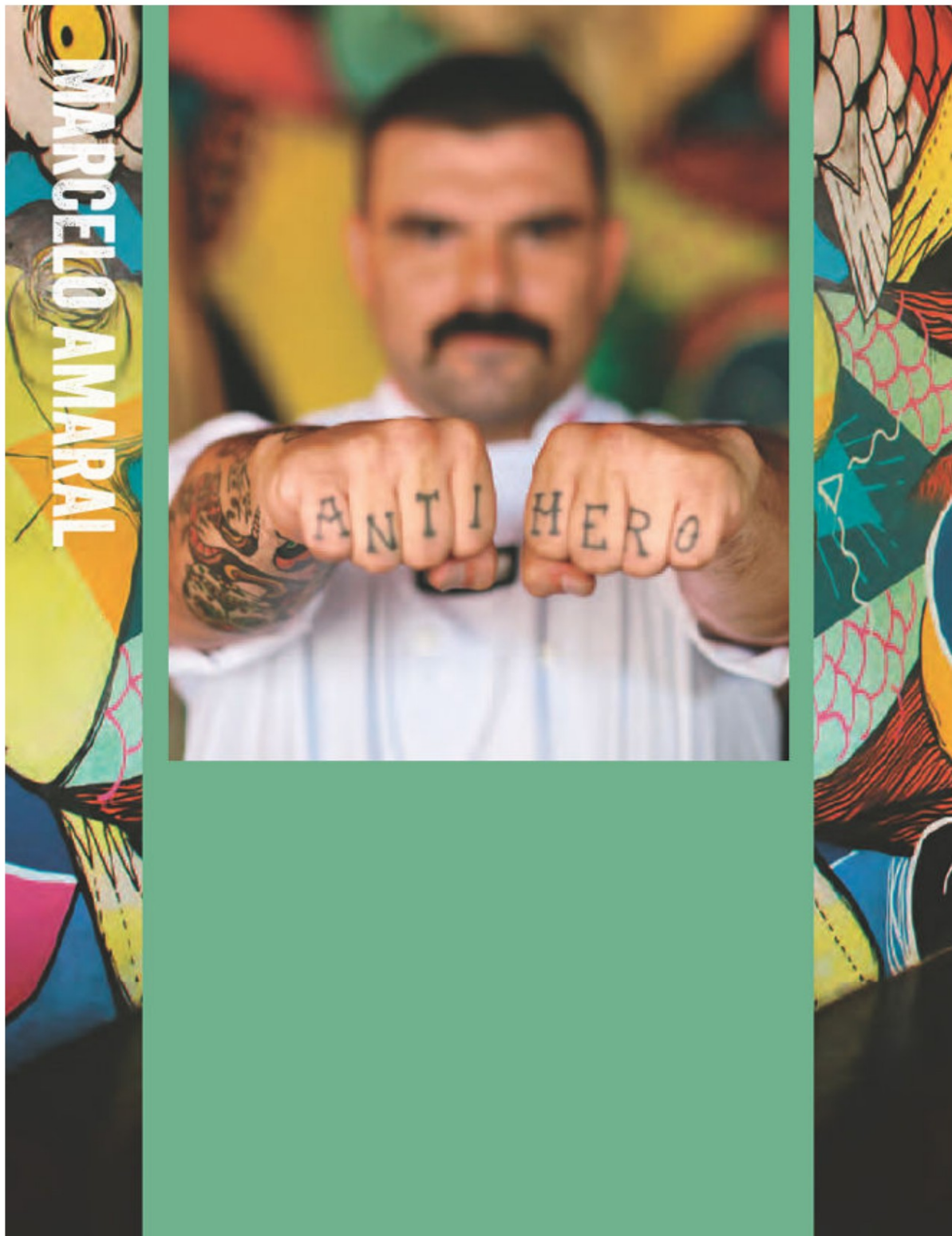
não tiver churrasqueira, use uma assadeira com grelha.

Coloque o peixe na grelha e asse em forno pré-aquecido a 180°C (350°F), gás marca 4, por 15 minutos.



Piracaia

Chargrilled fish with hot chilli sauce





MARCELO AMARAL

O currículo de Marcelo parece uma jornada espiritual em busca de sua própria identidade culinária. Ele era um diretor de arte de sucesso e deixou o Brasil para se aventurar na Nova Zelândia, onde descobriu sua verdadeira paixão pela culinária. Mudou-se para a Austrália, aprendeu sobre a culinária asiática e a arte das especiarias e, em seguida, estudou Culinária Real Tailandesa no renomado Blue Elephant, em Bangkok, e na Escola de Culinária Tailandesa de Chiang Mai.

Em 2004 abriu o restaurante Lagundri em Curitiba, com foco em Cozinha asiática e recebeu muitos prêmios como a melhor culinária asiática restaurante no Sul do Brasil. Foi então que ele percebeu que tinha uma nova missão: encontrar um elo entre a culinária asiática e a caçara (do litoral), e isso se tornou o objeto de sua pesquisa.

Marcelo atua em projetos ambientais, práticas orgânicas e biodinâmicas, além de proteção e resgate de pratos caçaras nas cidades litorâneas de Antônia, Paranaguá e Morretes.

Tornou-se embaixador da culinária caçara no Sul do Brasil e encontrou, através da Ásia, suas verdadeiras raízes brasileiras.

empregadas domésticas costeiras

Camarões da encosta do mar

*Os caiçaras são habitantes das áreas costeiras do sul do Rio de Janeiro ao norte do estado do Paraná. Sua herança é uma mistura de grupos indígenas nativos, portugueses e negros brasileiros, e seus pratos aproveitam ao máximo os produtos locais. A jaca foi trazida da Índia pelos portugueses, e você come cada parte dela, até as sementes. O gengibre chegou ao Brasil com os escravos e as especiarias com os portugueses. Esta receita de **Marcelo Amaral** homenageia os caiçaras e sua vibrante culinária.*

Serve 4 pessoas

- 500g de camarões inteiros crus 10g
- de dentes de alho descascados 10g
- de raiz de gengibre descascada
- 10g de raízes de coentro 20ml
- de óleo de canola
- 50 g de cebola picada finamente
- 10 g de pimenta dedo-de-moça ou outra pimenta vermelha picante, sem sementes e cortada em fatias finas 2
- colheres de chá de flocos de pimenta vermelha seca
- 300ml de leite de coco sem açúcar
- 3 folhas de limão
- 20 g de rapadura ou açúcar mascavo escuro 1 colher de sopa
- de folhas de coentro picadas, mais folhas extras para decorar 50 g de polpa de jaca 1 colher de
- chá de sal
-

- 1 colher de chá de sementes de gergelim torradas

Estoque de peixes

- 2 carcaças de peixe branco, lavadas ½ talo
- de aipo, cortado em cubos de 2 cm 1 cenoura,
- cortada em cubos de 2 cm 1 cebola,
- cortada em cubos de 2 cm 30 g de raiz
- de gengibre, descascada 1 pimenta dedo-de-
- moça ou outra pimenta vermelha picante, inteira

1. Descasque os camarões, reservando as cabeças e as cascas para fazer o estoque.
2. Certifique-se de que não há vestígios de sangue nas carcaças dos peixes.

Misture todos os ingredientes do caldo, além das cabeças e cascas dos camarões, em uma panela com 1 litro de água. Leve ao fogo baixo e deixe ferver. Cozinhe por 25 minutos.

3. Coe o caldo em uma peneira chinesa ou fina e reserve.
4. Usando um pilão ou uma tigela, triture os dentes de alho,

Misture o gengibre e as raízes de coentro até formar uma pasta. Reserve.

5. Aqueça o óleo de canola em uma wok ou frigideira de ferro fundido em fogo baixo e refogue a pasta de tempero por 2 minutos. Adicione a cebola, a pimenta e 1 colher de chá de flocos de pimenta seca. Refogue por cerca de 4 minutos, mexendo sempre para não queimar.

6. Adicione um quarto do leite de coco e, em seguida, os camarões e as folhas de limão.

Adicione aos poucos o restante do leite de coco e 150 ml do caldo de peixe. Em seguida, adicione a colher de chá restante de flocos de pimenta, a rapadura e as folhas de coentro picadas.

7. Assim que os camarões estiverem cozidos, adicione a polpa de jaca e ajuste o sal a gosto.

Polvilhe com as folhas extras de coentro e sementes de gergelim torradas para finalizar.

Dica do Marcelo:

Sirva com arroz branco à brasileira. Se não encontrar jaca, use a mesma quantidade de banana bem madura amassada – a fruta preferida dos caiçaras!



Camarões da encosta
Prawns of the sea slope



BRAZILIANS AND MEAT

We love our meat! Grilling is an integral part of our culinary culture, particularly important in South Brazil but popular all over the country. It is equally loved whether eating at home or in churrascarias - restaurants specializing in barbecued meat, in which waiters walk around with large skewers and slice the meat onto your plate as desired.







JÚNIOR DURSKI

Por 15 anos, Júnior Durski viveu e trabalhou no coração da floresta amazônica, administrando seu próprio negócio madeireiro, mas sua paixão por comida e vinho resultou em uma mudança radical de direção. Em 1999, ele abriu um restaurante de alta gastronomia chamado Durski, que rapidamente foi aclamado como um dos melhores restaurantes do país.

Especialista em carnes e obcecado por qualidade, Júnior partiu para a criação do bife perfeito. Abriu sua primeira churrascaria em 2005 e, com seu restaurante Madero, em Curitiba, Paraná, é hoje um dos restaurateurs de maior sucesso do Brasil, com a expectativa de terminar 2013 com 38 restaurantes! O conceito Madero inclui controle sobre a produção dos ingredientes e ele montou sua própria escola para treinamento de funcionários. Ainda trabalhando ativamente em sua cozinha principal, Júnior é um dos maiores especialistas brasileiros na arte de grelhar, além de especialista em vinhos, com uma das adegas mais impressionantes do país.





PICANHA

Este é um corte de carne bovina muito popular no Brasil e ideal para churrasco. Facilmente distinguível pela espessa camada de gordura de um lado, ela vem do chapéu, que fica acima das áreas da garupa e do lombo superior.

Você encontrará churrascarias em todo o Brasil – churrascarias que servem Muitos cortes diferentes de carne e aves, onde você simplesmente decide qual corte vai comer. Servir churrasco em casa é muito popular nos fins de semana e muitos brasileiros têm uma churrasqueira construída em seus quintais.

Arroz carreteiro

Arroz com carne seca brasileira, costela suína e linguiça

Arroz de carreteiro é emblemático do Rio Grande do Sul

Estado. Originalmente, consistia apenas de arroz e carne seca, cozidos juntos em uma panela de ferro. Com o tempo, cada família desenvolveu sua própria receita, adicionando sobras de carne assada na brasa, outros cortes de carne e linguiças. Esta é a receita de Luiz Paulo, um gaúcho que não é chef, mas faz uma versão única do arroz de carreteiro.

Serve 8 pessoas

- 800 g de carne seca, cortada em cubos de 1,5 cm 120
- ml de óleo vegetal 500 g
- de costelas de porco defumadas, cortadas em pedaços de 4
- cm 150 g de calabresa ou outra linguiça de porco defumada, cortada em pedaços de 5 mm fatias
- 30g de açúcar refinado
- 20g de alho amassado 80g
- de cebola picada 1kg
- de arroz branco de grão curto 15g
- de cebolinha picada 15g de salsa de
- folha lisa picada

1. Lave a carne em água fria corrente. Coloque-a em uma panela grande
panela, adicione água fria até cobrir e cozinhe em fogo bem baixo por cerca de 20 minutos.

2. Escorra a água, adicione mais água fria até cobrir e cozinhe por mais 20 minutos.

Repita o procedimento pelo menos mais duas vezes.

Prove a carne para verificar o sal e, se necessário, repita mais uma vez mais.

3. Aqueça o óleo em uma panela de ferro fundido e doure o preparado carne seca, costela de porco e linguiça. Retire a carne da panela e reserve.

4. Adicione o açúcar na mesma panela e cozinhe até derreter e caramelizada. Retorne a carne à panela, adicione o alho e a cebola e refogue até começarem a dourar. Adicione o arroz e refogue, mexendo cuidadosamente até os grãos ficarem levemente dourados.

5. Adicione cerca de 1,5 litros ou apenas água fervente suficiente para cobrir a Ingredientes. Tampe e cozinhe em fogo médio até que a carne esteja cozida e o arroz esteja macio, mas ainda firme ao morder.
Mexa de vez em quando para evitar que o arroz grude no fundo da panela. Adicione mais água fervente, se necessário. Sirva quente, polvilhado com cebolinha e salsa.

Dicas de Luiz Paulo O arroz

branco de grão curto é indicado para esta receita, assim como o bomba, o arroz para paella espanhol e o italiano arborio, carnaroli ou vialone nano.



Arroz de carreteiro

Rice with Brazilian jerk beef, pork ribs and sausage





Barreado da Lindamara

Ensopado cozido lentamente de Lindamara

*O nome barreado vem do fato de a panela e sua tampa serem seladas por um "barro" feito de água e farinha. As opiniões se dividem sobre a origem deste prato; alguns sugerem que os índios tupi-guarani criaram a receita, outros atribuem o crédito aos Açores, em Portugal. Antonina, Morretes e Paranaguá são as três cidades nas quais o barreado é uma atração cultural, cada uma com sua própria versão da receita. Esta receita, que me foi dada por **Marcelo Amaral**, é de Lindamara, moradora de Antonina, que transformou sua casa em um restaurante que serve barreado. Ela o cozinha em um típico forno de tijolos caiçara, usando uma receita que está em sua família há três gerações. O segredo, ela diz, é o cozimento em fogo baixo e lento por 20 a 30 horas.*

Serve 10 pessoas

Caldo de carne

- 2 kg de ossos de costela
- grossos 200 g de cebola em
- cubos 200 g de alho-poró
- em cubos 200 g de cenoura
- em cubos 200 g de aipo em cubos

Barreado

- 350 g de bacon em fatias, cortado em cubos de 5 mm 20
- g de alho amassado 400 g
- de cebola picada finamente

- 5 kg de peito bovino ou alcatra, cortado em cubos de 3 cm 6 folhas
- de louro 20 g de
- cominho em pó 4 g de
- pimenta-do-reino moída 3 g de
- flocos de pimenta vermelha seca 5
- colheres de sopa de farinha de trigo
- sal

Para servir

- cerca de 1,5 kg de farinha de mandioca fina e sem torrar 5
- bananas descascadas e cortadas em fatias
- 4 laranjas descascadas e cortadas em fatias

1. Para fazer o caldo de carne, pré-aqueça o forno a 150°C (300°F), gás marca 2. Coloque os ossos e os vegetais em uma assadeira e asse por cerca de 1 hora ou até dourar.
2. Despeje os ingredientes torrados e o caldo do cozimento em uma panela grande. Adicione 3 litros de água e cozinhe em fogo médio até que o volume do líquido reduza em um terço. Coe o caldo em um pano de algodão e reserve.
3. Em uma panela grande de barro com tampa bem ajustada, disponha os ingredientes do barreado em camadas, começando com metade do bacon, depois o alho, a cebola e metade da carne. Adicione a outra metade do bacon e da carne e finalize com as folhas de louro, o cominho, a pimenta-do-reino e a pimenta calabresa.
4. Despeje cerca de 2 litros de caldo de carne ou caldo suficiente para cobrir os ingredientes em cerca de 10 cm.
5. Coloque a farinha em uma tigela pequena e adicione água suficiente para formar uma massa pegajosa, tipo cola. Cubra a panela de barro com a tampa e use a massa para selar o recipiente e manter o vapor dentro.

6. Cozinhe em fogo baixo por 20 a 30 horas. Ao final do cozimento, rompa o lacre da massa. Prove o ensopado e ajuste o sal se necessário. Sirva com bastante farinha de mandioca e as bananas e laranjas fatiadas.

Dicas do Marcelo:

Sirva com bastante caldo em uma tigela grande. Deixe cada jantar adicionar o

Adicione a farinha de mandioca ao caldo aos poucos, mexendo com um garfo, até obter uma mistura com consistência de mingau. Arroz branco à brasileira e pimentões em conserva são o acompanhamento ideal.

Barreado da Lindamara

Lindamara's slow-cooked stew







Feijoada Completa

Ensopado de feijão preto e carne

*A feijoada, uma combinação substancial de feijão e carne semelhante ao cassoulet francês, tornou-se famosa inicialmente na culinária carioca, mas hoje é apreciada em todo o Brasil. Associada ao relaxamento na companhia de familiares e amigos, é tipicamente servida aos domingos, acompanhada de **caipirinhas** e cerveja gelada. Esta é a versão premiada preparada no renomado **Bar da Dona Onça**, em São Paulo.*

Serve 10 pessoas

- 1 kg de feijão preto seco, lavado e separado 300 g
- de carne de sol ou carne seca 2 laranjas
- inteiras, lavadas
- 10 cravos
- 10 folhas de louro
- 100 g de orelha
- de porco 150 g
- de rabo de porco 200
- g de pé de porco 200 g de
- pancetta picada 150 g de linguiça paio ou outra linguiça de porco grossa e
- levemente defumada 300 g de
- paleta de boi 150 g de linguiça portuguesa
- 200 g de língua de boi
- 80 ml de cachaça
- 1 colher de
- sopa de banha 200 g de bacon
- em fatias picado 300 g de cebola em cubos

- 100g de alho, sal amassado
-

1. Deixe o feijão de molho em água fria por pelo menos 6 horas ou durante a noite.
Ao mesmo tempo, deixe de molho a carne de sol ou a carne seca, trocando a água a cada hora (cinco vezes é suficiente).
2. Quando estiver pronto para cozinhar, escorra o feijão e a carne. Recheie o laranjas com os cravos e amarre as folhas de louro em um maço.
3. Em uma panela bem grande, misture o feijão, as laranjas e o louro; em seguida Disponha a carne sobre o feijão nesta ordem: orelha, rabo e pé de porco, carne de sol, pancetta, linguiça paio, paleta bovina, linguiças inteiras e língua de boi. Regue com a cachaça e adicione água suficiente para cobrir.
4. Leve a água ao lume e retire a espuma que se forma.
a superfície.
5. Quando as linguiças começarem a ganhar a cor do feijão preto, retire-as da panela e reserve. Cozinhe por mais 15 minutos e, em seguida, comece a testar se as carnes estão prontas, espetando-as com um garfo de cabo longo. À medida que ficarem macias, retire-as da panela e reserve, sempre seguindo a ordem inversa em que foram adicionadas à panela.

Quando chegar à carne de sol, o feijão deverá estar cozido. Continue retirando as carnes cozidas da panela até que estejam todas prontas. Este procedimento não deve levar mais de 2,5 minutos.
horas.

6. Retire a espuma restante da superfície e descarte a laranja e o maço de folhas de louro. Descasque a língua de boi e corte-a em fatias finas. Corte todas as outras carnes em cubos de 3 cm.
e as salsichas em rodela de 1,5 cm.
7. Aqueça o bacon em uma frigideira. Adicione o bacon, a cebola e o alho.
e um pouco de sal. Refogue a mistura até dourar e mexa

na panela para temperar o feijão.

8. Retorne toda a carne para a panela e deixe a feijoada cozinhar até que todos os sabores se misturem e o caldo engrosse.

Sirva com os acompanhamentos tradicionais (veja [dicas](#)).

Dicas de Janaina e Jefferson: A

tradicional feijoada é servida com [arroz branco à brasileira](#), [farofa de farinha de mandioca](#), couve refogada, salsa de

tomate e cebola e fatias de laranja. Cozinheiros criativos

sempre criam combinações ligeiramente diferentes – arroz

branco é essencial, mas se você estiver se sentindo

aventureiro, tente servir o ensopado com algum tipo de farofa,

uma folha verde refogada e um toque agri-doce. As carnes

apresentadas aqui podem ser substituídas por outras partes

do porco de sua preferência, mas não se esqueça de incluir cortes defumados



Feijoada completa

Brazilian black bean and meat stew







FELIPE RAMEH

Felipe Rameh, de 31 anos, já trabalhou em alguns dos melhores restaurantes do mundo, incluindo o DOM de Alex Atala e o Mugaritz de Andoni Luiz Aduriz, e trabalhou com o pai da culinária brasileira, Paulo Martins, aprendendo os segredos dos ingredientes nativos brasileiros. Agora uma estrela em ascensão no Brasil, no Restaurante Trindade, em Belo Horizonte, Minas Gerais, os pratos inovadores de Felipe têm identidade própria e se concentram em produtos locais e icônicos de sua região.

Felipe e seu sócio (e também chef) Fred Trindade trabalham em estreita colaboração com o artista Rogério Fernandes e também com produtores locais e especialistas em café. Felipe é conhecedor de novas tecnologias e técnicas modernas, e sua culinária celebra a evolução de pratos clássicos. O Trindade é um restaurante autêntico – uma referência no Brasil em excelência e criatividade.

Pernil de porco, café e rapadura

Pés de porco, café e rapadura

*Este prato eleva o status de uma das partes menos nobres do porco, ao mesmo tempo em que celebra o produto mais amado do Brasil: o café! O Brasil é o maior produtor e exportador mundial de café, sendo Minas Gerais a principal região produtora, responsável por cerca de 50% da safra brasileira. No Trindade, **Felipe** utiliza os produtos da Academia do Café, ___ comandada por **Bruno Souza**, especialista em café brasileiro, que apoia pequenos produtores.*

Serve 2 pessoas

- 2 pés de porco
- com flocos de sal marinho e pimenta-do-
- reino ¼ colher de chá de alecrim picado
- finamente 2–3 dentes de alho
- amassados raspas de ½ limão-taiti 1 colher
- de chá de suco de limão-taiti 20 g de
- rapadura ou açúcar mascavo escuro 30 g de grãos
- de café torrados 20 g de
- manteiga 20
- ml de azeite de oliva

Demi-glace de

- **porco** 4 kg de ossos de porco (pé, jarrete, pés) e/ou ossos de boi 600
- g de pé de vaca 2
- cebolas
- 2 cenouras

- ½ talo pequeno de aipo ½
- alho-poró pequeno
- 2 colheres de sopa de óleo
- de colza 25 g de sementes de
- coentro 500 ml de vinho
- tinto seco 250 ml de vinho Madeira
- 2 tomates
- 1 bouquet garni feito com 2 ramos de tomilho, 1 ramo de alecrim e 2 folhas de louro

1. Para fazer o demi-glace, pré-aqueça o forno a 180°C (350°F), gás marca 4. Coloque os ossos e o pé-de-boi em uma assadeira e asse por 1 hora ou até dourar levemente. Se assar por muito tempo, o demi-glace ficará amargo.
2. Pique as cebolas, as cenouras, o aipo e o alho-poró em pedaços de 5 cm. Aqueça o azeite em uma panela grande e refogue a cebola até dourar levemente. Adicione a cenoura, o aipo, o alho-poró e metade das sementes de coentro e refogue até dourar.
3. Transfira os ossos assados para a panela. Regue com metade do vinho tinto e metade do vinho Madeira. Adicione os tomates, o bouquet garni e água fria suficiente para cobrir completamente os ingredientes. Cozinhe em fogo bem baixo por cerca de 40 horas (você pode interromper o cozimento durante a noite e reiniciá-lo na manhã seguinte para completar as 40 horas). Na metade do cozimento, adicione mais 2,5 litros de água.
4. Coe a mistura em uma panela limpa, descartando os sólidos. Adicione o restante do vinho tinto e do vinho Madeira. Torre levemente as sementes de coentro restantes em uma frigideira limpa e seca e adicione à panela. Cozinhe em fogo baixo, sem tampa, até o líquido reduzir para cerca de 1 litro. Coe novamente, deixe esfriar e depois leve o demi-glace à geladeira.

5. Lave os pés, seque com papel de cozinha e tempere com o alecrim, o alho, as raspas e o suco do cravo-da-índia, um pouco de sal e pimenta-do-reino. Deixe marinar por 4 horas.
6. Aqueça a manteiga e o azeite em uma frigideira grande de ferro fundido e doure os pés de todos os lados. Reserve.
7. Pré-aqueça o forno a 220°C (425°F), gás marca 7. Transfira a
Coloque os pés de porco em uma assadeira e asse por cerca de 30 minutos ou até dourar bem. Cubra com papel-alumínio, reduza a temperatura do forno para 170 °C (340 °F), gás marca 3½, e continue assando até que a carne comece a se soltar do osso. Verifique a carne após 2 horas – o tempo necessário dependerá do tamanho dos pés.
8. Descarte a camada de gordura acumulada sobre o demi-glace resfriado.
Em uma panela pequena, aqueça 200 ml de demi-glace, adicione a rapadura e mexa até dissolver, depois adicione os grãos de café. Desligue o fogo e deixe em infusão por 1 hora.
então coe.
9. Reaqueça o molho e sirva regado sobre o porco quente trotadores.



Jarrete de porco, café e rapadura
Pig's trotters, coffee and rapadura

Lombinho defumado, palmito do cerrado e doce de leite

Lombo de porco defumado, palmito e molho de caramelo ao leite

Esta receita de [Felipe Rameh](#) leva alguns dos principais ingredientes da culinária mineira: carne de porco, cachaça e caramelo de leite. O palmito, muito apreciado pelos brasileiros, pode ser extraído de diversas palmeiras, mas mais de 90% da produção vem de três tipos de árvores: o açai, a juçara e a pupunha. Compre sempre de produtores sustentáveis.

fontes.

Serve 2 pessoas

- 500g de lombo de porco
- sal e pimenta branca 300g
- de lascas de madeira, de preferência lascas de barril de cachaça, como umburana
- 100g de palitos de madeira
- seca 10g de manteiga clarificada ou
- ghee 15g de
- manteiga folhas de capuchinha, para decorar (opcional)

Palmito 1 palmito

- inteiro, com casca, cerca de 1 kg, ou palmito pronto, de pote 20 g de bacon de porco 10 g de manteiga
-
-

- flocos de sal marinho

Doce de leite

- 250 ml [de Demi-glace de Porco](#)
- 60 g de doce de leite com baixo teor de
- açúcar pimentas picadas conservadas em óleo

1. Corte a carne de porco e tempere com sal e pimenta-do-reino branca. Enrole em filme plástico e torça as pontas para formar um cilindro. Pré-aqueça o forno a 110 °C (225 °F), gás marca ¼.
2. Coloque as lascas de madeira e os gravetos em uma assadeira e cubra com uma grelha, deixando-os prontos para defumar a carne assim que ela sair do forno. Tenha também papel-alumínio e algo para acender a lenha.
3. Aqueça a manteiga clarificada em uma frigideira de ferro fundido ou refratária até ficar bem quente. Desembrulhe a carne de porco e sele-a de todos os lados até dourar. Adicione a manteiga à frigideira e vire a carne para cobri-la com ela enquanto derrete. Transfira a carne de porco para o forno e asse por 8 minutos.
4. Retire a carne do forno. Acenda as lascas de madeira e Coloque o tender bem na grelha. Cubra a assadeira com papel-alumínio e defume por 10 segundos. Corte o tender bem em fatias e deixar de lado.
5. (Omita esta etapa se estiver usando palmitos prontos para cozinhar em uma jarra e continue a receita a partir do passo 8). Para cozinhar o palmito, reduza a temperatura do forno para 90°C (195°F), marca de gás <¼. Enrole a palma em papel alumínio e leve ao forno por 1 hora e 20 minutos ou até macio, mas firme.
6. Retire a palmeira do forno e descarte o papel-alumínio. Corte-a em três rodela iguais e depois corte cada uma ao meio no sentido do comprimento.

7. Aqueça o bacon e a manteiga em uma frigideira de ferro fundido e frite os palmitos até dourarem e fiquem escuros. Tempere com sal marinho em flocos. sal.
8. Para fazer o molho, aqueça o demi-glace em uma frigideira rasa, depois adicione o doce de leite e as pimentas e cozinhe por 3 minutos.

Retire a panela do fogo e deixe a pimenta em infusão por 10 minutos antes de coar.
9. Em cada prato de servir, alterne os palmitos com os carne de porco fatiada. Regue com um pouco de molho de caramelo de leite e finalize com uma pitada de sal marinho em flocos e algumas folhas de capuchinha para decoração.



Lombinho defumado, palmito do cerrado e doce de leite
Smoked pork tenderloin, hearts of palm and milk caramel sauce

A carne serena da Dona Azely

Carne curada em sal da Sra. Azely

Este é um prato tradicional de família, criado pela avó de Fred Trindade, Dona Azely (veja [Felipe Rameh](#)). Em português, ~~carne de sereno~~ significa "carne de orvalho", por isso é idealmente preparado de um dia para o outro. O pequi, fruta nativa do Cerrado brasileiro, é muito apreciado na culinária mineira e seu aroma intenso é inconfundível.

Serve 12 pessoas

- 300g de sal, mais um pouco para temperar
- 3kg de peça desossada de alcatra ou contrafilé de boi Angus
- 12 pequis frescos (veja [a dica](#))
- 1 cebola picada 3
- dentes de alho picados
- 15 sementes de coentro
- 2 pimentas vermelhas tipo bird's eye
- picadas 50 g de urucum moído 2 kg
- de feijão-andu fresco sem casca ou outros feijões frescos 150
- ml de manteiga de garrafa ou manteiga clarificada ou ghee (veja a [dica](#)) 800-
- g de farinha de mandioca branca sem torrar, de preferência Morro Alto
- 50 g de salsa lisa picada 20 g de
- cebolinha picada

1. Esfregue os 300g de sal por toda a carne, compactando-o firmemente superfície. Use um gancho de carne para pendurar a carne em um local fresco e seco, longe de insetos, e deixe-a curar durante a noite. Antes

- Após o uso, retire o excesso de sal enxaguando bem a carne em água fria corrente.
2. Coloque os pequis em uma panela com água e sal. Deixe ferver e cozinhe por cerca de 50 minutos. Desligue o fogo e mantenha os pequis na água para mantê-los aquecidos.
 3. Enquanto isso, coloque a cebola, o alho, as sementes de coentro, a pimenta, o urucum e 50 g de sal em um pilão grande de madeira. Bata vigorosamente com um pilão até formar uma pasta homogênea.
 4. Leve uma panela com água e sal para ferver. Adicione o feijão e cozinhe até ficar macio, mas não desmanchado. Escorra e reserve.
 5. Aqueça 100ml da manteiga de garrafa em um recipiente de base grossa panela e refogue a pasta de tempero. Adicione o feijão cozido e a farinha de mandioca e misture bem. Adicione a salsa e a cebolinha. Retire do fogo e reserve.
 6. Corte a carne contra as fibras em bifes de 3 cm de espessura. Aqueça uma frigideira de ferro fundido, adicione os 50 ml restantes da manteiga de garrafa e cozinhe os bifes por cerca de 1 minuto de cada lado para carne malpassada, mais tempo se preferir ao ponto ou bem passado.
 7. Sirva os pequis cozidos e a farofa de feijão fresco em panelas e os bifes em uma tábua de corte de madeira.

Dicas do Fred: Se

não for possível pendurar a carne em um local seguro, embrulhe-a em filme plástico e leve à geladeira por 24 horas, virando-a uma ou duas vezes durante a cura. Se não houver pequis frescos disponíveis, procure pequis em salmoura, inteiros ou em lascas, ou pasta ou óleo de pequi; eles estão disponíveis em lojas brasileiras e online. Cada um desses produtos estão prontos para uso e cada pessoa pode adicionar a quantidade que desejar.



Carne de sereno da dona Azely
Mrs Azely's salt-cured beef

RODRIGO OLIVEIRA





RODRIGO OLIVEIRA

O Mocotó é o restaurante brasileiro mais autêntico de São Paulo, a capital gastronômica do Brasil. Sua fundação remonta à década de 1970, com José Oliveira de Almeida, pai de Rodrigo, que veio do sertão pernambucano para abrir um pequeno negócio com os irmãos.

Ele vendia sopa de tutano e fez sucesso quando as pessoas começaram a formar fila para saborear a iguaria. Aos 13 anos, Rodrigo já ajudava o pai, mas Seu José queria ver o filho cursando a faculdade, não a cozinha! Rodrigo começou a estudar engenharia ambiental, mas depois de um tempo decidiu mudar para gastronomia.

Com novas ideias, grande talento e uma atitude humilde, ele transformou um pequeno bar em um novo conceito culinário, onde a comida tradicional e as técnicas modernas se unem. A cozinha democrática é o lema do Mocotó – sem reservas, preços acessíveis e comida caseira sem frescuras.

O Mocotó também serve uma seleção impressionante de cachaças artesanais e coquetéis 'perigosamente deliciosos' (veja as [receitas de caipirinhas](#)). _____

Mocofava

Ensopado de pé de vaca e favas

*As pessoas esperam em longas filas só para saborear uma tigela deste ensopado de mocotó e fava, chamado mocofava, o prato mais famoso do **restaurante Mocotó**. Uma única colherada de mocofava quente pode transportá-lo imediatamente para o sertão brasileiro: 100% comida reconfortante.*

Serve 12 pessoas

- 500 g de favas secas, lavadas e selecionadas 300 g
- de carne seca, cortada em cubos ½
- pé-de-vaca, cortado em pedaços (veja [a dica](#)) 1
- cebola pequena picada 2
- tomates pequenos picados ½
- pimentão amarelo ou vermelho picado 5
- dentes de alho ½
- colher de sopa de cominho
- em pó ½ colher de sopa de colorau, urucum ou urucum
- em pó ½ colher de chá de
- coentro em pó ½ colher de chá de
- pimenta branca moída 150 g de bacon defumado em fatias,
- sem casca, em cubos 150 g de linguiça de
- porco defumada fatiada
- 2 folhas pequenas de louro 1 folha fresca de limão-taiti (cravo) ou folha de limão comum ou folha de limão-kaffir
- 25g de
- banha 75g de bacon em tiras,
- picado 25g de manteiga de garrafa ou manteiga clarificada ou ghee (veja [a dica](#))

- salsa picada, cebolinha e folhas de coentro, para gosto
- sal

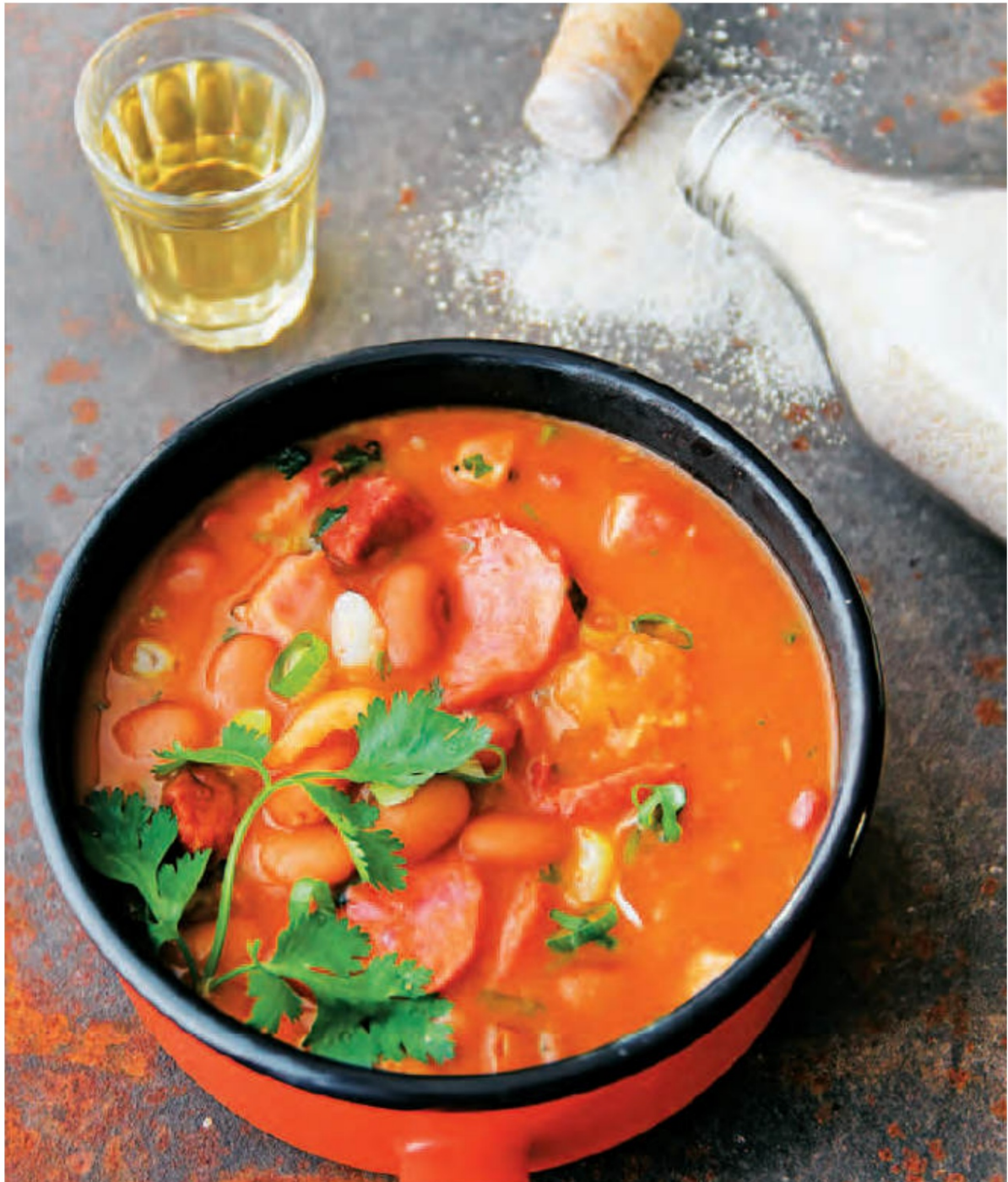
1. Deixe o feijão de molho em água fria durante a noite. Ao mesmo tempo, deixe a carne seca de molho em uma tigela separada, trocando a água cinco vezes a cada hora para remover o excesso de sal. Em seguida, em uma panela com água fresca, cozinhe a carne seca até ficar macia (cerca de 1 hora e meia).
 2. Cozinhe o pé-de-boi em bastante água fresca por 60 minutos em uma panela de pressão (ou 6 horas no fogão) até ficar macio. Retire o pé-de-boi da panela e, quando estiver frio o suficiente para manusear, descarte os ossos, a cartilagem e lave. Corte a carne e reserve.
à parte. Escorra o feijão e cozinhe em água fresca por 35 minutos ou até ficar macio.
 3. Misture a cebola, os tomates, o pimentão amarelo ou vermelho, o alho, cominho, colorau, coentro moído e pimenta branca no liquidificador ou processador de alimentos e bata até formar uma pasta homogênea.
 4. Coloque a pasta em uma panela grande e adicione a carne seca cozida, bacon defumado em fatias, linguiça fatiada, folhas de louro, folha de limão e as favas com o caldo do cozimento. Adicione mais água, se necessário. Cozinhe por cerca de 20 minutos ou até que o caldo tenha engrossado.
 5. Aqueça o bacon em uma frigideira e frite-o em cubos. Adicione-o à panela junto com o pé-de-vaca reservado e a manteiga de garrafa. Deixe cozinhar por mais 10 minutos. Adicione a salsa picada, a cebolinha e o coentro a gosto e verifique se precisa de sal (veja [a dica](#)). Sirva quente, com farinha de mandioca torrada e molho de pimenta.
- —

lado.

Dicas do Rodrigo: A

necessidade de mais sal vai depender, em parte, de quantas vezes você trocou a água ao deixar a carne seca de molho.

Peça ao açougueiro para dividir o pé de vaca ao meio no sentido do comprimento e cortá-lo em pedaços menores – isso facilitará sua vida.



Mocofova

Cow's foot and broad bean stew

Carne Moída de Mocotó

Carne seca à brasileira do Mocotó

*A carne de sol é muito popular na região Nordeste do país. No **Mocotó**, é servida com salgadinho de mandioca.*

Serve 8 pessoas

- 2 kg de alcatra ou lombo de boi assado,
- cerca de 60 g de sal grosso, 100 g
- de manteiga de garrafa ou manteiga clarificada ou ghee, óleo vegetal
- para fritar, 300 g de raiz de mandioca
- descascada

Para servir

- 8 bulbos de alho
- sal marinho
- 1 colher de chá de
- tomilho seco 1 colher de
- chá de orégano seco azeite
- de oliva para regar pote de pimentas (pimentas de beijo)

1. Apare a carne e corte-a no sentido das fibras em duas tiras longas. Esfregue o sal por toda a superfície. Para pedaços mais grossos, você precisará de um pouco mais de sal; para pedaços mais finos, um pouco menos.

Leve à geladeira por 24 horas, virando a carne três vezes durante esse período.

2. Pendure a carne durante a noite em um local fresco e seco, longe de qualquer coisa insetos.

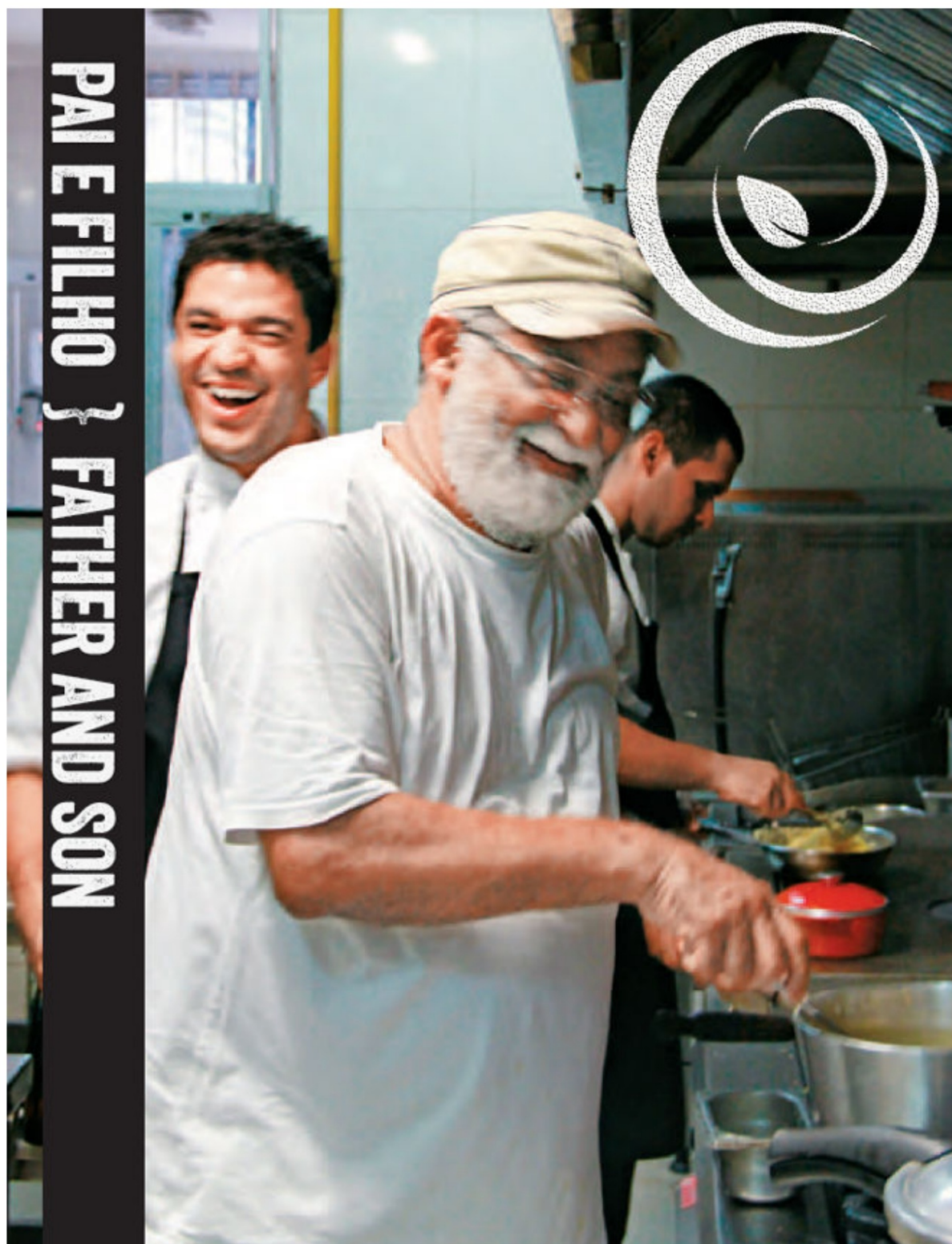
3. No dia seguinte, retire o excesso de sal da carne. Embale-a a vácuo em um saco sous-vide com metade da manteiga de garrafa e cozinhe em sous-vide por 18 horas a 63 °C. Como alternativa, você pode confitar a carne seguindo as instruções da dica abaixo. Deixe a carne esfriar, guardando o suco.
4. Para preparar o acompanhamento de alho assado, corte as pontas os bulbos de alho e coloque-os em uma assadeira. Polvilhe com sal, o tomilho e o orégano secos e regue com azeite. Cubra a assadeira com papel-alumínio e asse em forno preaquecido a 180 °C (350 °F), gás marca 4, por 1 hora e meia ou até que estejam macios e cozidos por completo.
5. Em uma fritadeira ou panela de fundo grosso, pré-aqueça o óleo a 180 °C. Fatie a mandioca finamente usando um mandolim. Frite as fatias de mandioca, em porções, se necessário, até dourar. Depois, retire e escorra em papel-toalha.
6. Aqueça o restante da manteiga de garrafa em uma frigideira grande e doure a carne de todos os lados. Deglaceie a frigideira com o caldo da carne reservado para umedecer a carne e adicione os pimentões para aquecer. Fatie a carne e sirva imediatamente com o alho assado, os pimentões e os chips de mandioca.

Dicas do Rodrigo: Se

você não tiver equipamento para cozinhar sous vide, use o método tradicional de confit. Cubra a carne com porções iguais de bacon de porco derretido e manteiga clarificada e cozinhe em fogo bem baixo (70–82 °C) por cerca de 4 horas.



Carne de sol do Mocotó
Mocotó's Brazilian-style jerk beef



PAI E FILHO } FATHER AND SON



Picado de linha

Filé mignon de búfalo com ovo de codorna frito e mandioca palha

Este trio de carne, arroz e ovo representa o almoço do trabalhador brasileiro, seja ele um operário que leva seu lanche para uma obra ou um funcionário de escritório que faz uma refeição em um restaurante. É também o almoço diário de muitos brasileiros em casa, geralmente complementado por uma simples salada de tomate e alface com vinagrete de limão. A carne também pode ser servida como um bife fino, salteado com cebolas fatiadas e acompanhado de feijão cozido e farofa, mas em nosso restaurante preparamos esta

prato com lombo de búfalo.

Serve 2 pessoas

- 400g de lombo de búfalo em cubos, sal e
- pimenta-do-reino, 2 colheres de
- sopa de óleo de colza ou de palma, 1
- colher de sopa de
- manteiga, 50g de cebola
- picada, 100ml de cerveja preta
- 1 colher de sopa de salsa picada 2 ovos de
- codorna ou ovos de galinha pequenos

Batatas fritas de mandioca

- óleo vegetal, para fritar 300g de raiz de
- mandioca descascada
- flocos de sal marinho

1. Tempere o lombo com sal e pimenta. Aqueça uma frigideira grande até ficar bem quente. Adicione um fio de azeite e disponha os cubos de carne de forma que não se toquem. Sele por 1 minuto de cada lado, retire da frigideira e reserve.
2. Derreta a manteiga na mesma panela e refogue a cebola até amolecida. Adicione a cerveja preta e a salsa e cozinhe em fogo baixo até o líquido reduzir pela metade. Retorne a carne à panela, cozinhe por mais 1 minuto, retire do fogo e mantenha aquecido.
Ajuste o sal a gosto.
3. Para fazer as batatas fritas: Em uma fritadeira ou panela de fundo grosso, pré-aqueça o óleo a 180 °C. Corte a mandioca longitudinalmente em fatias finas e retangulares, empilhe algumas fatias e corte-as transversalmente em palitos finos. Deixe-as de molho em água fria por 1 minuto, escorra bem e seque com papel-toalha.
4. Frite os palitos de mandioca, em porções se necessário, até dourar, depois retire, escorra em papel-toalha e polvilhe com sal marinho em flocos.
5. Em uma frigideira pequena, aqueça o restante do óleo de canola em fogo baixo. Frite os ovos de codorna por 1 minuto e meio, até a clara ficar firme e a gema mole. Transfira para pratos aquecidos e sirva com o lombo e as batatas fritas de mandioca.

Dicas do Thiago: Você

pode substituir o filé de búfala por filé mignon, seguindo a mesma receita.

Além da batata frita com mandioca, o arroz branco à brasileira e o crumble de farinha de mandioca com banana são acompanhamentos perfeitos para este prato.



Picado de filé

Buffalo tenderloin with fried quail egg and shoestring cassava

Vaca atolada

Costelinha de boi assada com raiz de mandioca

Os sulistas afirmam que esta receita se originou no sul do Brasil, com os tropeiros que conservavam a carne na gordura para suas viagens. No caminho, eles colhiam raízes e ervas de mandioca e as adicionavam à carne. Os mineiros, no entanto, dizem que esta receita tem raízes em sua região, na zona rural. Discordâncias à parte, é um prato muito apreciado em todo o Brasil e, embora existam várias versões da receita, dois ingredientes principais estão sempre presentes: costela bovina e mandioca. Esta é a minha versão, com um toque paraense.

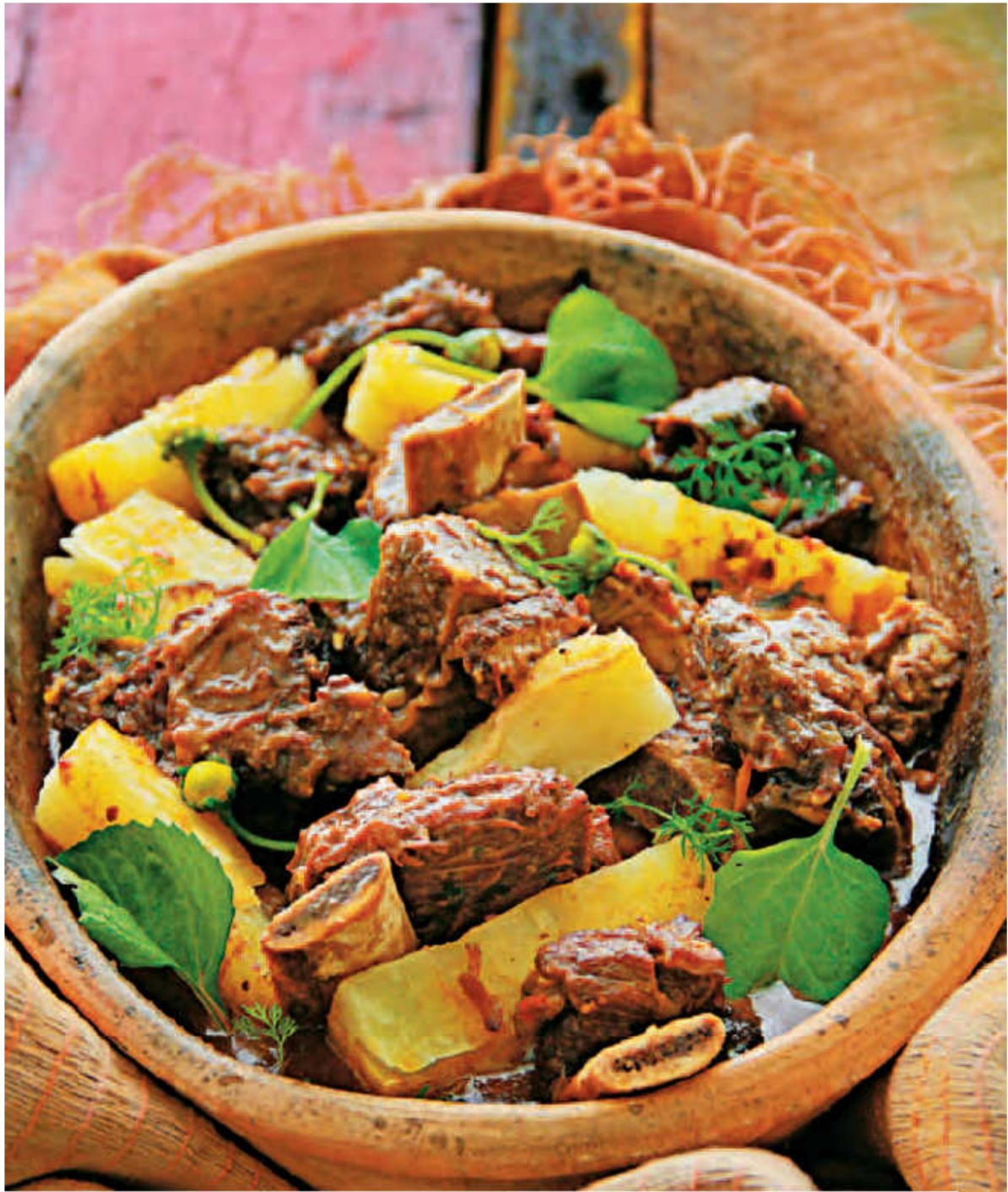
Serve 4 pessoas

- 2 kg de costelas de boi, cortadas em pedaços de 3 cm
- x 2 cm 30 ml de azeite extravirgem
- 80 g de cebola picada finamente
- 60 g de cenoura em
- cubos 80 g de tomate picado
- 1 colher de sopa de alho
- amassado 1 colher de sopa de pimenta-de-cheiro picada ou outra
- pimenta suave 1 colher de sopa de urucum
- moído (urucum)
- 2 folhas de louro 2 colheres de sopa de coentro picado (coentro
- mexicano/longo) 500 g de raízes de mandioca, descascadas e cortadas em pedaços
- de 6 x 2,5 cm sal
- 400 g de jambu (agrião-do-Pará), apenas folhas tenras e talos finos, ou espinafre ou
- agrião 2 colheres de sopa de salsa picada
-

Marinada

- 60 g de cebola picada grosseiramente 1 colher
- de sopa de alho amassado $\frac{1}{2}$
- colher de chá de pimenta-do-reino moída $\frac{1}{2}$
- colher de chá de cominho em pó
- 200 ml de cerveja preta

1. Comece com a marinada. Coloque todos os ingredientes no liquidificador, adicione 1 colher de sopa de sal e bata até formar uma pasta. Coloque as costelas em um recipiente resistente e despeje a marinada sobre elas. Cubra e deixe marinar na geladeira por 2 horas.
2. Aqueça o azeite em uma panela e refogue a cebola, a cenoura, o tomate, o alho, a pimenta e o urucum até dourar. Adicione as costelas marinadas e cozinhe em fogo médio por cerca de 10 minutos, mexendo ocasionalmente, até dourar.
3. Adicione as folhas de louro e o coentro. Abaixar o fogo, tampe a panela e cozinhe por 2 horas, mexendo a cada 15 minutos. Conforme o líquido começar a secar, adicione um pouco de água, mas apenas o suficiente para manter a carne úmida.
4. Enquanto isso coloque 2 litros de água e 2 colheres de sopa de sal em uma panela separada, adicione as raízes de mandioca e cozinhe em fogo baixo por 20 minutos, até que estejam macias. Retire do fogo, escorra e reserve.
5. Após 2 horas de cozimento, adicione a mandioca cozida, o jambu e a salsa à panela com as costelas e cozinhe por mais 5 minutos. Sirva de uma vez.



Vaca atolada

Braised beef ribs with cassava root

Pato na cabana com presunto

Pato ao molho de suco de mandioca com Para agrião

*Este é o prato mais tradicional da região Norte do Brasil e, assim como a **maniçoba**, está associado às festas religiosas do Círio de Nazaré. No entanto, é apreciado durante todo o ano pelas famílias paraenses e tradicionalmente preparado com patos selvagens, que têm carne mais escura e sabor mais encorpado.*

Serve 6 pessoas

- 1 pato selvagem, cerca de 2,5 kg, sem juntas, ou ganso 3 colheres
- de chá de suco de
- limão 3 colheres de chá de sal
- grosso 7 dentes de alho picados finamente 120
- g de cebola em cubos ½
- colher de chá de pimenta-do-reino moída
- ½ colher de chá de sementes de cominho
- 100ml de vinho branco
- 20 g de sal fino 30
- ml de azeite extra virgem 5 pimentas-
- de-cheiro ou outras pimentas suaves, amassadas 2 litros **de substituto de tucupi**
- 3 colheres de sopa de coentro picado
- à mão (coentro mexicano/longo) 3 colheres de sopa de manjeriço picado à mão
- 3 folhas de louro punhado de
- jambu (agrião-do-
- pará/planta da dor de dente) ou agrião ou espinafre

1. Coloque os pedaços de pato em uma assadeira, tempere com sal grosso e suco de limão e deixe descansar por 5 minutos.
2. Ferva 3 litros de água, despeje sobre o pato para escaldar e deixe de molho por 3 minutos. Escorra e mergulhe imediatamente os pedaços de pato em uma tigela com água gelada. Escorra e transfira para uma assadeira.
3. Em um liquidificador ou processador de alimentos, misture 1 colher de chá de alho picado finamente, 60 g de cebola, pimenta, cominho, vinho branco e sal fino. Bata até formar uma pasta homogênea.
4. Cubra os pedaços de pato com a pasta de especiarias, tampe e deixe marinar na geladeira por 4 horas.
5. Aqueça o azeite em uma panela grande e refogue o restante da cebola, do alho e das pimentas até amolecerem.
6. Limpe o excesso de pasta dos pedaços de pato. Adicione o pato à panela. Reduza o fogo para bem baixo. Adicione um pouco de água e cozinhe por 1 hora, adicionando gradualmente até 300 ml de água para manter a panela úmida. O tempo de cozimento varia de acordo com o tipo de pato utilizado.
7. Assim que o pato estiver macio, transfira-o para uma assadeira, reservando o líquido da assadeira. Adicione o tucupi, o coentro, o manjerição e as folhas de louro ao líquido do cozimento e cozinhe por 5 minutos.
8. Pré-aqueça o forno a 200°C (400°F), gás marca 6, e asse os pedaços de pato, com a pele para cima, por 10 a 15 minutos ou até dourar marrom.
9. Leve um pouco de água com sal para ferver em uma panela, adicione o folhas de jambu e cozinhe por alguns segundos. Escorra e mergulhe-as imediatamente em uma tigela com água gelada. Escorra e reserve aparte.
10. Retorne o pato assado ao molho e deixe ferver. Abaixar o fogo, adicione o jambu escaldado e cozinhe por 8

minutos antes de servir quente com arroz branco à brasileira.

Dica do Thiago: Se

sobrar, aproveite para fazer o Risoto de Pato, Caldo de Mandioca e
Agrião-do-Pará.

Pato no tucupi com jambu

Duck in cassava juice sauce with Pará cress



Mini arroz com batata, tucupi e jambu

Risoto de pato, caldo de mandioca e agrião-do-pará

Esta é uma variação do [Pato ao Molho de Mandioca](#), aproveitando as sobras.

A maioria das pessoas usa arroz de grão longo para preparar o pilaf, mas a minha versão usa mini arroz – um grão tipicamente brasileiro de qualidade incomparável.

Serve 6 pessoas

- cerca de 1,5 kg de sobras de carne de pato desossada da receita [de Pato ao Molho de Mandioca](#) 50 ml de azeite
- de oliva, mais um pouco para regar 50 g de cebola
- picada 10 g de alho
- picado 30 g de
- pimentão vermelho picado 5 g
- de pimenta-de-cheiro picada ou outra pimenta suave 400 g de
- arroz mini ou bomba (arroz de paella) 1 litro do
- caldo de tucupi restante da [receita de Pato ao Molho de Mandioca](#), aquecido 2 colheres de sopa de coentro
- rasgado à mão (mexicano/longo) 2 colheres de sopa de
- manjeriço doce picado 2 colheres
- de sopa de folhas de coentro picadas 400
- g de jambu ou agrião-do-pará ou agrião, picado grosseiramente (descarte apenas os talos mais grossos) 2
- colheres de sopa de salsa picada 30 g
- de castanha-do-pará picada

1. Rasgue a carne do pato em pedaços pequenos e reserve.
2. Aqueça o azeite em uma panela grande e refogue a cebola, o alho, o pimentão vermelho e a pimenta até murcharem.
3. Adicione o arroz e o pato à panela e refogue por 1 minuto.
4. Adicione o caldo de tucupi quente, o coentro, o manjeriço e o coentro. Tampe a panela e cozinhe em fogo bem baixo, mexendo de vez em quando, por cerca de 18 minutos ou até que o arroz esteja macio, mas firme na mordida.
5. Cerca de 2 minutos antes de desligar o fogo, adicione o jambu à panela e misture bem.
6. Desligue o fogo, adicione a salsa e a castanha do Brasil e finalize com um fio de azeite. Cubra e deixe descansar por 2 minutos antes de servir.



Miniarroz com pato, tucupi e jambu

Risotto with duck, cassava broth and Pará cress

Galinha caipira

Frango assado

Para meu pai, Seu Chicão, este prato, receita da minha avó, representa o conforto das casas de família rurais. Meu irmão Felipe e eu crescemos comendo isso na casa da nossa avó. É simples e fácil de fazer, mas exige cuidado e os melhores ingredientes. Escolha um frango orgânico de uma fazenda de criação livre.

fonte de alcance.

Serve 2–3 pessoas

- 1 frango caipira inteiro 1 ½ colher de
- sopa de cebola picada finamente 1 colher
- de sopa de alho picado, mais 1 colher de sopa de alho amassado 1
- colher de chá de cominho em pó
- sal
- 2 folhas de louro
- 3 batatas grandes, descascadas e cortadas em rodela de 5 cm 3
- cenouras, descascadas e cortadas em rodela de 5 cm
- 30ml de azeite
- 15 ml de óleo de urucum (urucum)
- 40 g de cebola roxa picada 2
- colheres de sopa de pimentão vermelho, verde e amarelo picados 2
- colheres de sopa de folhas de
- coentro 3 colheres de sopa de coentro picado (coentro mexicano/longo)

1. Corte o frango em pedaços e, em seguida, corte cada pedaço (incluindo o peito) ao meio. Amasse a cebola, o alho picado e o cominho.

Misture com um pouco de sal até formar uma pasta. Rasgue as folhas de louro com as mãos e misture-as à pasta. Esfregue essa mistura sobre o frango e deixe marinar por 1 hora.

2. Coloque as batatas e as cenouras em uma panela com água e sal, leve para ferver e cozinhe por 10 minutos ou até que estejam cozidas, mas ainda firmes ao dente. Escorra e reserve.
3. Em uma panela grande, aqueça os óleos de oliva e urucum e refogue a cebola, os pimentões vermelho, verde e amarelo, o alho amassado, as folhas de coentro e o coentro por 2 minutos.
4. Limpe o excesso de marinada dos pedaços de frango e adicione-os à panela. Refogue por cerca de 10 minutos.
5. Adicione 1,5 litro de água e um pouco de sal a gosto. Cozinhe por 40 minutos, virando os pedaços de frango de vez em quando, até que estejam cozidos. Se necessário, adicione mais água para evitar que o molho resseque.
6. Adicione a cenoura e a batata à panela e cozinhe por mais 1 minuto. Quando estiver pronto, o molho deve atingir cerca da metade das laterais da panela. Sirva com arroz branco à brasileira. _____



Galinha caipira
Braised chicken

Cozido de feijão-manteiguinha comne mockada na folha de guarimã

Ensopado de feijão com carne grelhada envolta em folhas

Aprendi esta receita com um dos nossos cozinheiros, Heiliedro Tavares. Ele é apaixonado por comida, tem um paladar apurado e sempre tem muito a nos ensinar. Moquéim é um processo indígena de preservação que envolve grelhar ingredientes em fogo muito baixo por longos períodos até que sequem. Porém, nesta receita colocamos a carne mais perto da fonte de calor e por menos tempo, para evitar que cozinhe demais.

Serve 8 pessoas

- 2 pés de porco salgados
- 100 g de carne seca, cortada em cubos
- grandes 500 g de feijão-manteiguinha seco ou feijão-fradinho
- 600 g de alcatra, alcatra ou alcatra bovina, inteira 2
- colheres de sopa de sal
- grosso 30 ml de azeite
- extravirgem 100 g de bacon em fatias grandes
- 50 g de cebola
- picada 1 colher de sopa
- de alho picado 60 g de paio ou outra linguiça defumada de porco, cortada
- em fatias
- grossas 2 folhas de
- louro ½ colher de chá de cominho em pó sal e pimenta-do-reino

- 100g de abóbora de inverno ou abóbora, sem sementes e cortada em cubos grandes
- 2 folhas de guarimã ou folhas de bananeira 3
- colheres de sopa de coentro picado (mexicano/longo) 3 colheres
- de sopa de manjerição picado

1. Deixe os pés de porco e a carne seca de molho em água fria por 12 horas, trocando a água a cada 3 horas para retirar o excesso de sal. Ao mesmo tempo, em uma tigela separada, deixe o feijão de molho em água fria água.
2. Escorra a carne seca e os pés de porco, coloque-os em uma panela e cubra com água fresca. Deixe ferver e cozinhe a carne seca por 30 minutos e os pés de porco por 1 hora, ou até ficarem macios. Reserve no líquido do cozimento.
3. Polvilhe a superfície da parte superior da carne com sal grosso e deixe na geladeira para 'sangrar' por 3 horas.
4. Em uma panela de fundo grosso, aqueça o azeite e refogue o bacon, a cebola e o alho até dourar levemente. Adicione o paio, o louro, o cominho e um pouco de pimenta-do-reino.
5. Escorra o feijão e adicione-o à mistura de cebola na panela. Despeje água fria suficiente para cobrir. Tampe e cozinhe em fogo baixo por 40 minutos ou até que o feijão esteja macio. Se necessário, adicione mais água aos poucos durante o cozimento.
6. Adicione a carne seca e os pés de porco, juntamente com o líquido do cozimento, à panela de feijão. Em seguida, adicione a abóbora e cozinhe por mais 20 minutos. Se preferir um ensopado com mais molho, adicione mais água, se necessário.
7. Pré-aqueça uma churrasqueira a carvão. Enrole a parte superior da carne na folhas de guarimã e coloque-as 40 cm acima das brasas. Cozinhe por 8 minutos de cada lado, até que a folha esteja chamuscada e a carne esteja rosada no centro.

8. Polvilhe o coentro e o manjericão sobre o ensopado de feijão quente e Sirva com a carne enrolada nas folhas.



Cozido de feijão-manteiguinha com carne moqueada na folha de guarimã

Bean stew with leaf-wrapped chargrilled meat





Chibe

Sopa de mandioca com carne curada em sal

O chibé, um dos pratos mais tradicionais da região amazônica, é a base da alimentação de muitas pessoas e é feito com farinha de mandioca e água. Essa base simples pode ser consumida sozinha, como aperitivo ou como prato principal com diversos acompanhamentos. Também pode ser servido como sobremesa, adoçado com rapadura. Jacuba é outro nome para chibé, e diferentes regiões do Brasil o consomem em diferentes consistências, do líquido ao espesso. Os pescadores sempre carregam um saco de farinha de mandioca para preparar um chibé improvisado no mar ou no rio, para acompanhar o peixe que grelham em seu próprio barco. Eles chamaram essa combinação de avuado.

Serve 4 pessoas

- 500 g de charque dianteiro ou outra carne bovina curada ao sal, cortada em cubos de 2 cm
- 100 g de farinha-de-água ou farinha de mandioca fina e sem torra
- 1 litro de água mineral sem gás gelada
- sal
- 80 g de cebola roxa picada finamente
- 2 colheres de sopa de coentro picado finamente (coentro mexicano/longo)
- 2 colheres de sopa de folhas de coentro picadas
- finamente 2 colheres de sopa de pimenta-de-cheiro picada ou outra
- pimenta suave 2 cumari-do-pará ou outras pimentas amarelas suaves, sem sementes e picadas

- 60ml de suco de limão

1. Coloque os cubos de carne seca em uma tigela grande e cubra com água fria água. Deixe de molho por 12 horas na geladeira, trocando a água a cada 3 horas para remover o excesso de sal.
2. Escorra a carne e coloque-a em uma panela com 1,5 litro de água fresca. Cozinhe por 1 hora em fogo médio-baixo ou até que o líquido O charque está macio. Escorra a carne.
3. Pré-aqueça uma grelha ou churrasqueira e grelhe a carne seca por 1 minuto de cada lado, a 30 cm de distância da fonte de calor. Reserve.
4. Coloque a farinha-d'água em uma tigela e cubra com a água fria da garrafa. Deixe descansar por 5 minutos. Tempere com sal a gosto e adicione os demais ingredientes, mexendo bem para incorporar.
5. Divida o chibé em quatro tigelas e disponha três pedaços de carne em cima de cada uma para servir.

Dica do Thiago: O

chibé também é o acompanhamento perfeito para Costelinha de Peixe Grelhada.

Chibé

Cassava pottage with salt-cured beef



Terrine de rabada com pupunha

Terrine de rabo de boi com pupunha

A rabada é um dos melhores cortes de carne bovina, mas é considerada por muitos brasileiros como de segunda categoria por conter ossos.

A rabada, um ensopado de rabo de boi, sofreu muito preconceito no passado, mas agora está de volta às nossas mesas em grande estilo. Se não encontrar pupunha fresca, você pode substituí-la por abóbora ou usar pupunha em conserva, vendida como peijivalles ou chontaduros em lojas latino-americanas – se for o caso, omita o sal.

Serve 4 pessoas

- 1 colher de sopa de alho amassado, mais 1 colher de sopa de alho picado
- 140 g de cebola picada ½ colher
- de chá de pimenta-do-reino moída ½
- colher de chá de cominho em
- pó 200 ml de cerveja preta
- sal
- 2,5 kg de pedaços de rabo
- de boi 30 ml de azeite extra virgem
- 80 g de tomate picado 1 colher
- de sopa de sementes de urucum (urucum) moídas 60
- g de cenoura cortada em cubos grandes 1
- colher de sopa de pimenta-de-cheiro picada ou outra pimenta suave 4
- folhas de louro 2
- colheres de sopa de coentro picado à mão (mexicano/longo) 2 colheres
- de sopa de manjeriço picado à mão

Fruta de pupunha

- 600g de fruta de pupunha inteira e fresca
- manteiga
- 1 colher de sopa de folhas de alecrim

1. Prepare uma marinada misturando o alho amassado, 60 g de cebola picada, a pimenta-do-reino, o cominho, a cerveja preta e 20 g de sal no liquidificador e processe até formar uma pasta. Coloque a rabada em um recipiente não reativo, adicione a marinada e misture bem. Leve à geladeira por 4 horas.
2. Aqueça o azeite em uma panela de fundo grosso e refogue o os 80g restantes de cebola e o alho picado com o tomate, o urucum moído, a cenoura e a pimenta até que os vegetais estejam suavizado.
3. Adicione o rabo de boi e as folhas de louro e cozinhe em fogo baixo por 5 minutos, tampe e cozinhe por mais 5 minutos para liberar os sucos da carne.
4. Reduza o fogo para muito baixo e cozinhe por 4–5 horas, mexendo a cada 15 minutos e verificando o nível de líquido na panela.
Adicione água aos poucos durante o cozimento se o caldo da carne começar a secar. Após 2 horas de cozimento, adicione o coentro e o manjerição, tampe novamente e continue cozinhando.
5. Para cozinhar as pupunhas, coloque-as em uma panela grande com 20 g de sal e cubra com água fria. Deixe ferver e cozinhe por 40 a 50 minutos, até que estejam macias. Escorra, descasque as pupunhas, corte-as ao meio e descarte o caroço. Reserve 100 g das pupunhas para secar no forno.
6. Derreta 1 colher de sopa de manteiga em uma frigideira. Adicione o alecrim e o restante da fruta da pupunha e cozinhe, mexendo, por 1 minuto. Reserve.

7. Pré-aqueça o forno a 120 °C (250 °F), gás marca ½. Rale finamente a pupunha reservada e espalhe-a em uma assadeira.
Coloque no forno para secar por 20 minutos.
8. Derreta 10 g de manteiga em uma frigideira e adicione a pupunha seca no forno. Cozinhe, mexendo sempre, até ficar crocante. Reserve.
9. Quando o rabo de boi estiver cozido, transfira-o para uma bandeja para esfriar um pouco.
Reserve a panela com o molho.
10. Retire a carne dos ossos, mantendo-os. Coloque a carne em uma forma de pão de aproximadamente 18 x 7 cm. Coloque outra forma de pão do mesmo tamanho por cima e pressione levemente. Coloque uma lata de comida ou outro objeto pesado dentro da forma de cima para fazer peso.
11. Leve a terrine de rabo de boi à geladeira por 3 horas para que a gelatina endureça e ligue os pedaços de carne.
12. Enquanto isso, retorne os ossos de rabada à panela com o molho. Adicione 1 litro de água, deixe ferver e cozinhe em fogo baixo por 30 minutos.
Coe e reserve o molho para engrossar naturalmente.
13. Pré-aqueça o forno a 120°C (250°F), gás marca ½. Retire o
Retire a terrine da geladeira e desenforme. Corte em cubos de cerca de 6 cm de largura. Transfira para uma assadeira e asse por 10 minutos.
14. Sirva a terrine regada com o molho reduzido e
acompanhado de pupunha salteada e farinha torrada.

Terrina de rabada com pupunha
Oxtail terrine with peach palm fruit





MARINALDO SANTOS

Marinaldo is a Belém-born artist who has shown his work in many countries around the world. His art reflects Brazilian culture using unusual materials. For Marinaldo ART is his 'bread'!

BREAD



DIOGO PINHO

Diogo is one of the most talented chefs at the restaurant Remanso do Bosque. His love for bread began as a hobby and turned into a passion. For Diogo BREAD is his art!

Pão de painço

Pão de milho

Serve 4 pessoas

- 750 g de farinha de trigo, mais um pouco para polvilhar
- 100 g de polenta grossa ou fubá 1 colher de sopa
- de sal 20 g de
- açúcar refinado ½ colher
- de sopa de fermento biológico seco 1
- ovo pequeno 20
- g de manteiga, mais um pouco para untar 50 g de
- fermento biológico ou massa fermentada (veja as dicas) ½ —
- colher de sopa de sementes de erva-doce

1. Coloque a farinha de trigo, a polenta, o sal, o açúcar e o fermento na tigela de uma batedeira. Ligue em velocidade baixa e bata até que os ingredientes estejam bem combinados.
2. Adicione o ovo, a manteiga, o fermento e 300ml de água. Amasse até obter velocidade média por 8 a 10 minutos.
3. Retire a massa da tigela, coloque em uma tigela grande, cubra com um pano de prato e deixe crescer em local aquecido por 40 minutos até dobrar de tamanho.
4. Pré-aqueça o forno a 170°C (340°F), gás marca 3½. Unte e enfarinhe uma forma de pão de 20 × 10 cm.
5. Adicione as sementes de erva-doce à massa fermentada e amasse até Incorpore. Molde a massa em formato de um cilindro e coloque-a na forma.
6. Asse por 20 minutos ou até dourar por cima, depois retire o pão da forma e sirva com manteiga defumada

com nibs de cacau.

Dicas do Diogo: Esta

receita só funciona se você usar fermento natural, massa fermentada

ou massa "mãe". Se não tiver fermento natural, peça a um padeiro

local para lhe oferecer um pedaço, para que você possa começar a sua própria receita.



Pão de milho
Corn bread

Pão de tangerina

Pão de mandioca

Diogo, subchefe do restaurante Remanso do Bosque (veja [Diogo Pinho](#)), abraçou a paixão pela panificação e se tornou um grande padeiro. Suas invenções e experimentações resultaram em muitas receitas. Um dia, ele decidiu adaptar uma receita clássica de pão de batata usando mandioca, e para sua surpresa, o pão cresceu quase o dobro do tamanho esperado!

A partir daí, ele passou a usar a mandioca para incrementar muitas receitas tradicionais de pão. Aqui está a receita "milagrosa".

Rende 1 pão grande

- 700 g de raízes de mandioca cruas, descascadas e grosseiramente picadas
- 1,5 kg de farinha de trigo, mais um pouco para
- polvilhar 80 g de açúcar
- refinado
- 20 g de sal 15 g de fermento
- biológico seco óleo para untar

1. Coloque a mandioca em uma panela com 2 litros de água e cozinhe em fogo baixo por 10 a 15 minutos ou até ficar macia. Retire a mandioca

Retire da panela e amasse-as com um espremedor de batatas. Reserve 700 ml do líquido do cozimento para esfriar.

2. Em uma tigela grande, misture a farinha, o purê de mandioca, o açúcar, o sal, o fermento e os 700 ml de líquido do cozimento reservados. Misture com as mãos até formar uma massa lisa.

3. Coloque a massa sobre uma superfície limpa e enfarinhada e sove por 10 minutos até que fique liso e elástico.
4. Retorne a massa para a tigela, cubra com um pano limpo e úmido toalha e deixe crescer por 1 hora e meia.
5. Unte e enfarinhe uma forma grande e funda ou assadeira medindo aproximadamente $55 \times 30 \times 10$ cm. Retire a massa da tigela, dê um soco para liberar os gases e transfira-a para a forma preparada. Polvilhe a superfície com um pouco mais de farinha e deixe crescer novamente por mais 30 minutos.
6. Pré-aqueça o forno a $200\text{ }^{\circ}\text{C}$ ($400\text{ }^{\circ}\text{F}$), gás marca 6. Coloque meia xícara de água em uma forma pequena e coloque-a no fundo do forno; o vapor formado dará ao pão uma crosta crocante e agradável. Asse o pão por 30 minutos.
7. Retire o pão da forma e deixe esfriar sobre uma grade para evitar que transborde. Sirva quente com [manteiga defumada com nibs de cacau.](#)

Dicas do Diogo:

Se você não encontrar raízes de mandioca cruas, pode usar raízes congeladas, nesse caso cozinhe-as em água por 1 hora em fogo baixo.



Pão de mandioca
Cassava bread

Massa de tapioca e queijo coalho na folha

Rolinhos de mandioca e queijo enrolados em folhas

Puxuri é uma semente amazônica, também conhecida como noz do Pará (Castanha do Pará). Possui valiosas propriedades medicinais e é frequentemente utilizada em perfumaria. Apesar de pouco conhecida por seus usos culinários, é uma especiaria deliciosa e pode ser usada como substituta da noz-moscada.

Rende 15

- 500ml de leite de coco sem açúcar
- 250g [de Farinha de Tapioca](#)
- 200g de queijo de coalho ou queijo halloumi ralado 1 colher de
- puxuri ou noz-moscada ralada 5g de
- sal 1
- ovo caipira grande 6 folhas
- de guarimã (ver [dicas](#)) — —

1. Leve o leite de coco ao ponto de esquentar em uma panela pequena.

Enquanto isso, misture a farinha de tapioca, o queijo, o puxuri e o sal em uma tigela.

2. Despeje o leite de coco quente sobre a mistura de tapioca e queijo e misture bem. Deixe esfriar um pouco e adicione o ovo, misturando até incorporar. Deixe descansar por 20 minutos.

3. Corte as folhas de guarimã em quadrados de 12 cm e reserve.

4. Enrole a massa em bolinhas de 8 cm e dê um leve toque nelas, formando ovais. Enrole cada um em um quadrado de folha de guarimã, pressionando levemente para grudar na superfície.
5. Pré-aqueça o forno a 200 °C (400 °F), gás marca 6, e pré-aqueça uma frigideira de ferro fundido ou chapa no fogão. Cozinhe parcialmente os bolinhos de massa na frigideira quente para dar um sabor tostado, depois transfira-os para uma assadeira e asse no forno por 30 minutos. Sirva quente com café preto.

Dica do Thiago: Se

não encontrar folhas de guarimã, use folhas de bananeira.

Ou, se preferir cozinhá-los sem embrulhar, basta colocar os rolinhos em uma assadeira e assar por 30 minutos na mesma temperatura.



Pães de tapioca e queijo coalho na folha
Leaf-wrapped cassava and cheese rolls



Pão de queijo

Rolinhos de queijo

Esta receita do Fred (veja ~~Felipe Rameh~~) é uma especialidade mineira e se tornou parte do cotidiano brasileiro. É vendida em bares e servida no café da manhã de hotéis, cafeterias de aeroportos e também em domicílios. Embora a palavra pão apareça no nome, a massa não leva fermento em pó. Sua elasticidade e a ação de levedar vêm da mistura de farinha de mandioca fermentada e queijo. Esses pãezinhos são irresistíveis direto do forno.

Rende 15

- 280g de queijo da Canastra meia-cura ou outro queijo firme e suave, como o gruyere 320g de
- polvilho azedo 150ml de creme de leite fresco em
- temperatura ambiente 150ml de leite integral em
- temperatura ambiente 150g de manteiga em
- temperatura ambiente
- sal

1. Pré-aqueça o forno a 200°C (400°F), gás marca 6. Rale finamente o queijo e reserve.
2. Peneire a farinha de mandioca azeda em uma tigela e adicione o creme de leite, o leite, a manteiga e o queijo ralado. Adicione um pouco de sal, levando em consideração o quão salgado é o queijo que você está usando. Sove com as mãos até a massa ficar lisa e elástica.

3. Forre uma assadeira com papel-manteiga. Enrole a massa em bolinhas de 8 cm e coloque-as na assadeira preparada, deixando espaço suficiente entre elas para que cresçam enquanto assam.
4. Asse por 30–40 minutos ou até que estejam levemente dourados.
Sirva quente.

Dica do Felipe: O

tempo de cozimento varia de acordo com o tamanho dos rolinhos.

Eles devem ser assados até começarem a dourar, mas ainda elásticos no centro. Em Minas Gerais, costumam ser servidos em uma cesta feita de palha de milho, acompanhados de um café fresco adoçado com rapadura. Esta massa congela bem.



Pão de queijo
Cheese rolls



BEIJU

Beiju é uma especialidade sem glúten de origem indígena tupi-guarani que pode ser preparada em diversas formas, como crepes (veja Tapioca molhada com leite de castanha) ou como pão sírio ou bolo de chapa, como na foto. O ingrediente principal é sempre tapioca de forno ou farinha de mandioca. No entanto, existem centenas de tipos e nomes diferentes de beijos em todo o Brasil.

Doce Missa Beeju

Bolinhos doces de mandioca grelhados

Rende 10

- 400g de raízes de mandioca cruas, sem cera e sem casca
- 2 folhas de bananeira
- 50 g de coco ralado fino desidratado 1 fava tonka
- ralada ½ colher de chá de
- sementes de erva-doce
- 40 g de açúcar refinado
- sal

1. Coloque as raízes de mandioca com casca em uma tigela, adicione água fria cubra e deixe de molho por 3 dias.
2. Quando estiver pronto para cozinhar, corte a folha de bananeira em 10 pedaços medindo 25 x 22 cm e reserve.
3. Descasque a raiz de mandioca demolhada e rale-a finamente. Misture com o coco, a fava tonka, as sementes de erva-doce, o açúcar e o sal a gosto.
4. Coloque uma porção de 50g da mistura no centro de cada pedaço de folha de bananeira e dobre formando um pacote. Use um pouco da mistura para selo.
5. Pré-aqueça uma frigideira de ferro fundido ou uma chapa e cozinhe os embrulhos até que as folhas fiquem douradas. Sirva imediatamente.

Dica do Thiago: Se

você não encontrar raízes de mandioca sem cera, descasque-as antes de deixá-las de molho na água.

Bolo de farinha Azeda

Bolos de massa fermentada na chapa

Rende 10

- 2 folhas de bananeira
- 170g de farinha-d'água ou farinha de mandioca torrada 50g
- de coco ralado fino e sem açúcar ½ colher de chá de sal
-

1. Corte a folha de bananeira em 10 pedaços medindo 25 x 22cm e deixar de lado.
2. Misture a farinha-d'água, o coco e o sal em uma tigela e reserve aparte.
3. Leve 350ml de água para ferver em uma panela e despeje sobre a mistura de farinha. Mexa para combinar e deixe descansar por 20 minutos.
4. Coloque uma porção de 30 g da massa no centro de cada pedaço de folha de bananeira. Dobre formando um pacote, pressionando levemente para que cada pacote fique com cerca de 1,5 cm de altura.
5. Pré-aqueça uma frigideira de ferro fundido ou chapa e cozinhe os embrulhos até que as folhas estejam pretas. Sirva imediatamente.

Beiju cica

Pão achatado de mandioca

Rende 10

- 80g farinha de suruí ou farinha de mandioca fina torrada 80g
- farinha de carimã ou farinha de mandioca fina torrada
- sal

1. Misture a farinha de suruí, a farinha de carimã e um pouco de sal em uma tigela.
2. Ferva 180 ml de água em uma panela e despeje a mistura de farinha sobre ela. Assim que esfriar o suficiente para manusear, amasse com as mãos até formar uma massa lisa. Deixe descansar por 15 minutos.
3. Divida a massa em porções de 15 g. Corte um quadrado de 30 cm de filme plástico e coloque uma porção de massa no centro. Cubra com outro quadrado de 30 cm de filme plástico.
4. Use um rolo para abrir a massa formando um disco de 1 cm de espessura. Retire o filme plástico do disco e repita o processo com o restante da massa.
5. Pré-aqueça uma frigideira de ferro fundido e grelhe os discos de massa, um de cada vez, por 1 minuto de cada lado ou até dourarem. Cuidado para não deixar queimar. Sirva imediatamente.





NENA

Nena is an Amazonian food heroine, who follows a family tradition of organic chocolate making at home. Her chocolate is called Filhos do Combu (Sons of Combu), as it is produced on Combu Island in the Amazon rainforest, only 1.5 kilometres from Belém.



SWEET TREATS







FAZENDO CHOCOLATE NA SELVA

Enquanto Belém é uma cidade com características urbanas clássicas, a Ilha do Combu, a apenas 10 minutos de barco, mantém as peculiaridades da vida ribeirinha.

Em uma das minhas visitas a Combu, conheci Nena, que se tornou minha principal produtora de chocolate e uma grande amiga. Para ela, o processo de fabricação de chocolate é mais do que um trabalho, é um modo de vida.

A casa e fábrica de chocolate de Nena fica em uma casa com entrada sobre palafitas. Só é possível chegar lá de barco. Seu quintal é a floresta amazônica e, em vez de ervas e vegetais, ela tem cacauzeiros e açaízeiros em seu "jardim".

Há uma sensação de pureza e inocência em seu trabalho. Não há distração, exceto a própria natureza, e Nena coloca seu coração e alma em cada barra de chocolate que produz.

Ela colhe as vagens de cacau uma a uma, depois pega as sementes (cada vagem contém entre 20 e 50 sementes) e realiza cada etapa manualmente para criar o produto final, que ela embrulha em folhas de cacau. O resultado é um chocolate puro com nibs de cacau.

Bolo de chocolate com cupuaçu

Bolo de chocolate com cupuaçu

Chocolate e cupuaçu são uma combinação clássica da região amazônica.

As trufas de cupuaçu quebraram barreiras

barreiras e agora são vendidos nas ruas e também no

melhores confeitarias do país. Este bolo gelado é uma tentativa de reproduzir a

ideia por trás destas trufas. Você pode encontrar polpa de cupuaçu

congelada em lojas de produtos brasileiros, asiáticos e africanos.

Serve 10 pessoas

- 5 ovos grandes
- 290 g de açúcar refinado
- 340 g de chocolate amargo, cerca de 50% de cacau, picado 225 g de
- manteiga sem sal, cortada em cubos em temperatura ambiente
- 150 g de farinha de trigo
- peneirada óleo para untar

Conserva de cupuaçu

- 150g de polpa de cupuaçu ou polpa de abacaxi ou manga madura
- 150g de açúcar refinado

Mousse de chocolate

- 4 gemas de ovo, mais 5 claras de ovo
- 100g de açúcar refinado
- 250g de chocolate amargo,
- cerca de 50% de cacau, picado 200g de
- manteiga

- 50g de nibs de cacau picados

1. Usando uma batedeira elétrica, bata os 5 ovos com 100 g de açúcar por 8 minutos ou até obter uma mistura leve e fofa. Depois, leve à geladeira.
2. Prepare uma calda. Misture 100 ml de água e 190 g de açúcar em uma panela e leve ao fogo por 4 minutos até que o açúcar dissolva. Retire do fogo e adicione o chocolate picado e a manteiga em cubos. Deixe descansar por 1 minuto.
3. Usando um batedor de arame, bata gradualmente a farinha na calda, misturando até que todo o chocolate e a manteiga estejam bem incorporados. Leve à geladeira por 30 minutos.
4. Pré-aqueça o forno a 110°C (225°F), gás marca ¼. O óleo tem 20 x
Forre uma forma de pão de 10 cm com papel manteiga.
5. Usando uma espátula de silicone, incorpore delicadamente a mistura de chocolate aos ovos batidos. Despeje a massa na forma preparada e leve ao forno por 50 minutos.
6. Deixe o bolo esfriar na forma e leve à geladeira por 4 horas.
Vire o bolo com cuidado sobre um prato. Retire o papel-manteiga e corte o bolo em cubos grandes. Reserve.
7. Para fazer a geleia de cupuaçu, misture a polpa de cupuaçu e o açúcar em uma panela de fundo grosso e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos, mexendo sempre com uma colher de pau, até dourar. Retire do fogo, transfira para um pote de vidro esterilizado e deixe esfriar. Não refrigere, pois a geleia cristaliza.
8. Para fazer a mousse de chocolate, misture as gemas e o açúcar em banho-maria e cozinhe, batendo constantemente com um batedor de arame, até obter uma mistura leve e fofa. Retire do fogo.
aqueça e reserve.
9. Derreta o chocolate e a manteiga juntos em banho-maria ou no micro-ondas por 30 segundos. Misture essa mistura com o ovo.

mistura e leve à geladeira por 20 minutos.

10. Usando uma batedeira elétrica, bata as claras em neve até formar picos firmes. Incorpore as claras batidas à mistura de chocolate, mexendo cuidadosamente com uma espátula de silicone para evitar que as claras murchem.
11. Misture cuidadosamente as nibs de cacau à mousse. Leve à geladeira por 2 horas antes de servir.
12. Coloque uma bola de mousse de chocolate em um prato de servir. Sente-se cubo de bolo de chocolate ao lado. Adicione 1 colher de sopa de geleia de cupuaçu e sirva.



Bolo de chocolate com cupuaçu
Chocolate cake with cupuaçu

Pudim de frutas e ervilhas

Pudim de fruta-pão

Pudim de pão é uma sobremesa despretensiosa apreciada em muitos países, cada um com sua própria versão. Como aqui na Amazônia se come uma fruta chamada fruta-pão, pensei em brincar com a ideia do nome e criar algo diferente, mais parecido com um creme de caramelo, em forminhas individuais.

Serve 6 pessoas

- 250g de sementes de fruta-pão
- 300ml de leite integral
- 4 ovos
- 395g de leite condensado adoçado 200g de
- açúcar refinado 1 colher
- de chá de extrato de baunilha

Para decorar (opcional)

- sementes de fruta-pão descascadas
- açúcar fiado

1. Cozinhe as sementes de fruta-pão por 20 minutos em uma panela com água fervente.
2. Escorra as sementes de fruta-pão e mergulhe-as em água fria.
Deixe de molho por 30 minutos para facilitar a remoção das cascas e, em seguida, descasque-as.
3. Pré-aqueça o forno a 180°C (350°F), gás marca 4. Processe o
sementes no liquidificador com o leite, os ovos, o leite condensado, 40g de

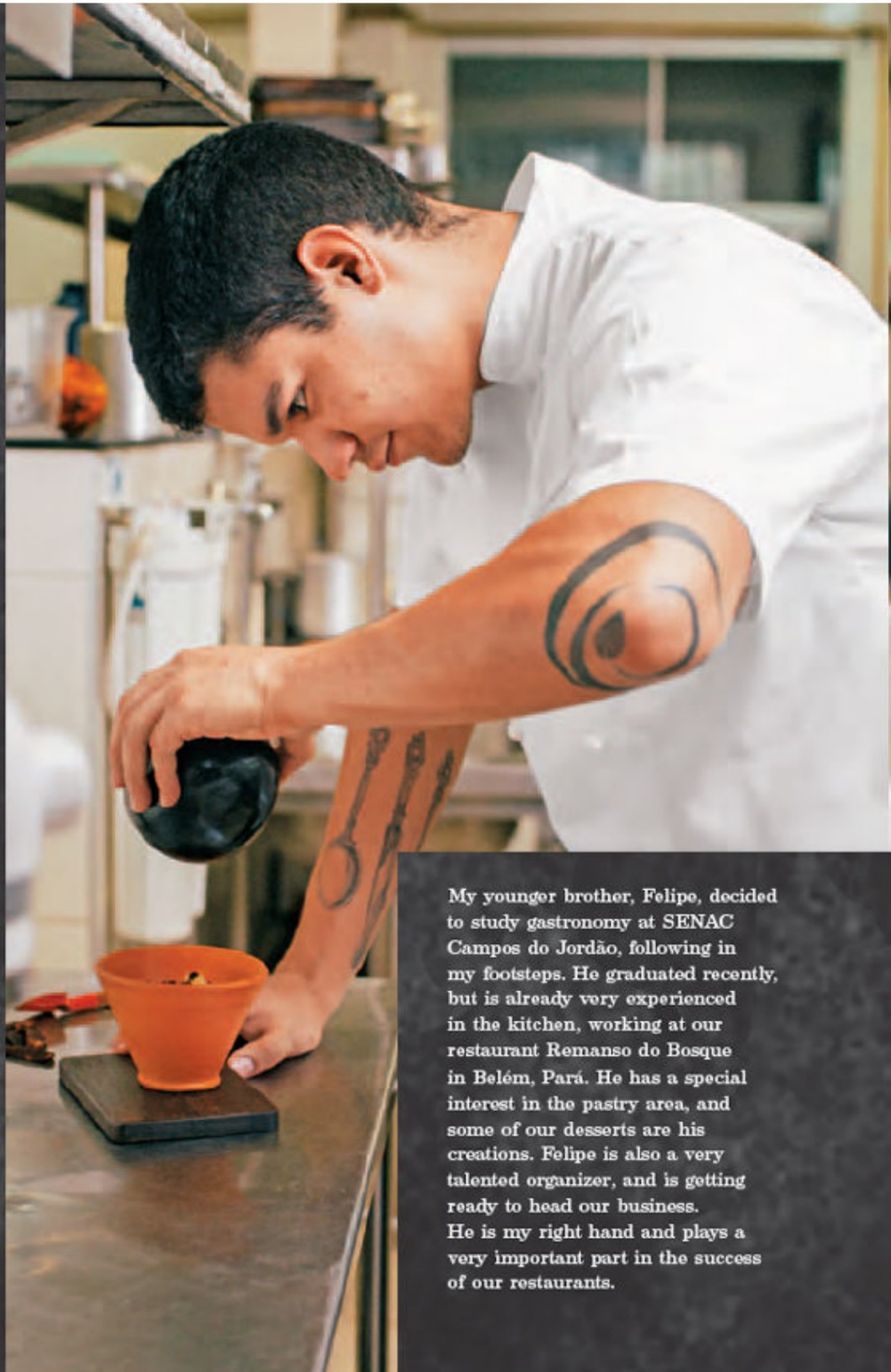
o açúcar e o extrato de baunilha por cerca de 2 minutos ou até ficar homogêneo. Reserve.

4. Aqueça o açúcar restante em uma panela em fogo baixo até derreter e virar um caramelo dourado. Retire do fogo e despeje 2 colheres de sopa de caramelo em cada uma das seis forminhas de dariole ou em forminhas individuais semelhantes.
5. Despeje cuidadosamente a mistura de fruta-pão nas formas e cubra com papel-alumínio. Transfira para uma assadeira. Despeje água quente na forma até a metade das laterais das formas. Asse por 40 minutos ou até firmar.
6. Retire os pudins do forno e deixe esfriar. Em seguida, leve à geladeira por pelo menos 2 horas antes de desenformar e servir com fruta-pão e açúcar refinado (se usar).



Pudim de fruta-pão
Breadfruit pudding

FELIPE CASTANHO



My younger brother, Felipe, decided to study gastronomy at SENAC Campos do Jordão, following in my footsteps. He graduated recently, but is already very experienced in the kitchen, working at our restaurant Remanso do Bosque in Belém, Pará. He has a special interest in the pastry area, and some of our desserts are his creations. Felipe is also a very talented organizer, and is getting ready to head our business. He is my right hand and plays a very important part in the success of our restaurants.



Crumble de banana

Crumble de banana

Nós, brasileiros, vemos o crumble, que foi introduzido em nosso país pelos europeus, como uma versão doce da farofa. Em nossa culinária, o crumble pode ser servido sozinho, usado como cobertura para bolos e sobremesas ou combinado com frutas – banana é o sabor mais popular. Essa mistura de crumble pode ser polvilhada sobre um pão de ló antes de assar para dar uma cobertura crocante, mas eu a preparo sem o bolo.

Serve 8 pessoas

- 50 g de manteiga sem sal fria, mais um pouco para untar 100 g de
- farinha de trigo, mais um pouco para polvilhar 100
- g de açúcar refinado 25
- g de farinha de castanha-
- do-pará 12 bananas maduras (cerca de
- 1,5 kg) canela em pó

1. Pré-aqueça o forno a 200°C (400°F), gás marca 6. Unte e enfarinhe uma assadeira de 30 x 20 cm.
2. Misture a farinha, o açúcar, a manteiga e a farinha de castanha-do-pará em uma tigela e trabalhe a mistura com a ponta dos dedos até que fique parecida com uma farofa fina – cuidado para não misturar demais. Reserve.
3. Descasque as bananas e corte-as ao meio no sentido do comprimento. Disponha Coloque-os na forma preparada, pressionando levemente. Polvilhe com canela em pó a gosto e cubra com a mistura para crumble.

4. Asse por 10 minutos, depois reduza a temperatura do forno para 150 °C (300 °F), gás marca 2, e continue assando por mais 10 minutos. A superfície deve estar dourada por toda parte quando estiver pronta. Sirva quente.

Dica do Thiago: Se

você não encontrar farinha de castanha-do-pará, é fácil prepará-la em casa: basta moer as castanhas até virar um pó fino em um processador de alimentos.

***Esta receita fica ótima servida com [tapioca e sorvete de baunilha](#)
[Creme.](#)***



Crumble de banana

Banana crumble

Bolo podre com calda de café e tapioca caramelizada

Pudim de tapioca com calda de café e tapioca caramelizada

Este é um pudim tradicional da região amazônica. Não leva trigo, mas flocos de tapioca granulada, geralmente umedecidos com leite de coco.

Comemos de manhã ou no final da tarde, sempre acompanhado de uma xícara de café fresco.

Serve 10 pessoas

- 2 favas de
- baunilha 50 g de coco ralado fino sem açúcar 500 ml de leite integral
-
- 200g de leite condensado adoçado
- 100ml de leite de coco sem açúcar
- 120g de farinha de tapioca (tapioca granulada) ou [Farinha de](#) _____
- [Óleo substituto de](#) _____
- [tapioca](#) , para untar

Xarope de café

- 80g de rapadura ou açúcar mascavo escuro 250ml
- de café expresso quente

Tapioca caramelizada

- 100g de farinha de tapioca (tapioca granulada) ou [Farinha de](#) _____
- [Substituto de tapioca](#) _____
- 60g de açúcar refinado

1. Corte as favas de baunilha ao meio no sentido do comprimento e raspe a
Retire as sementes com a ponta de uma faca. Coloque as sementes, as vagens,
o coco ralado e todos os leites em uma panela. Leve ao fogo médio e cozinhe,
mexendo sempre, até a mistura atingir o ponto de escaldar. Descarte as
vagens de baunilha.
2. Coloque a farinha de tapioca em uma tigela grande e despeje a mistura de leite
quente por cima. Misture bem. Despeje a massa em uma forma de pão de 30 x 11
cm generosamente untada com óleo e leve à geladeira por 3 horas ou até firmar.
3. Para fazer a calda de café, misture a rapadura e 60 ml de água em uma panela.
Leve ao fogo por 2 minutos, mexendo até a rapadura dissolver. Adicione o
café e retire do fogo.
aquecer.
4. Para a tapioca caramelizada, misture a farinha de tapioca
e o açúcar em uma panela e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, para derreter o
açúcar. Cozinhe até o caramelo ficar levemente dourado.
Despeje a mistura em uma assadeira antiaderente e deixe esfriar. Guarde em
um recipiente hermético.
5. Desenforme o bolo gelado sobre uma tábua de servir e polvilhe com a tapioca
caramelizada. Sirva em fatias, acompanhado de um fio de calda de café.

Dica do Thiago: Ao

***despejar a massa do pudim na forma, pressione-a levemente para
compactá-la e evitar que ela se desfaça ao ser retirada da forma.***



'Bolo podre' com calda de café e tapioca caramelizada

Tapioca pudding with coffee syrup and caramelized tapioca

Tiramisu de Bacuri

Platonia tiramisu

O bacuri, ou platônia, como é conhecido em inglês, tem uma polpa succulenta, agridoce, rica em fósforo, cálcio e potássio. Tanto a polpa quanto a casca são utilizadas na culinária, e o óleo extraído das sementes é utilizado pelas indústrias farmacêutica e cosmética. A árvore pode atingir mais de 30 metros de altura e leva pelo menos 10 anos para dar os primeiros frutos. Você pode encontrar bacuri congelado e, às vezes, fresco.

em lojas e mercados de comida brasileira e asiática.

Serve 8 pessoas

Calda de café

- 400ml de café expresso sem açúcar 100g de açúcar
- refinado 2 colheres de
- sopa de cachaça 4
- colheres de sopa de
- suco de limão 1 colher de sopa de
- folhas de alecrim 3 colheres de sopa de leite condensado adoçado

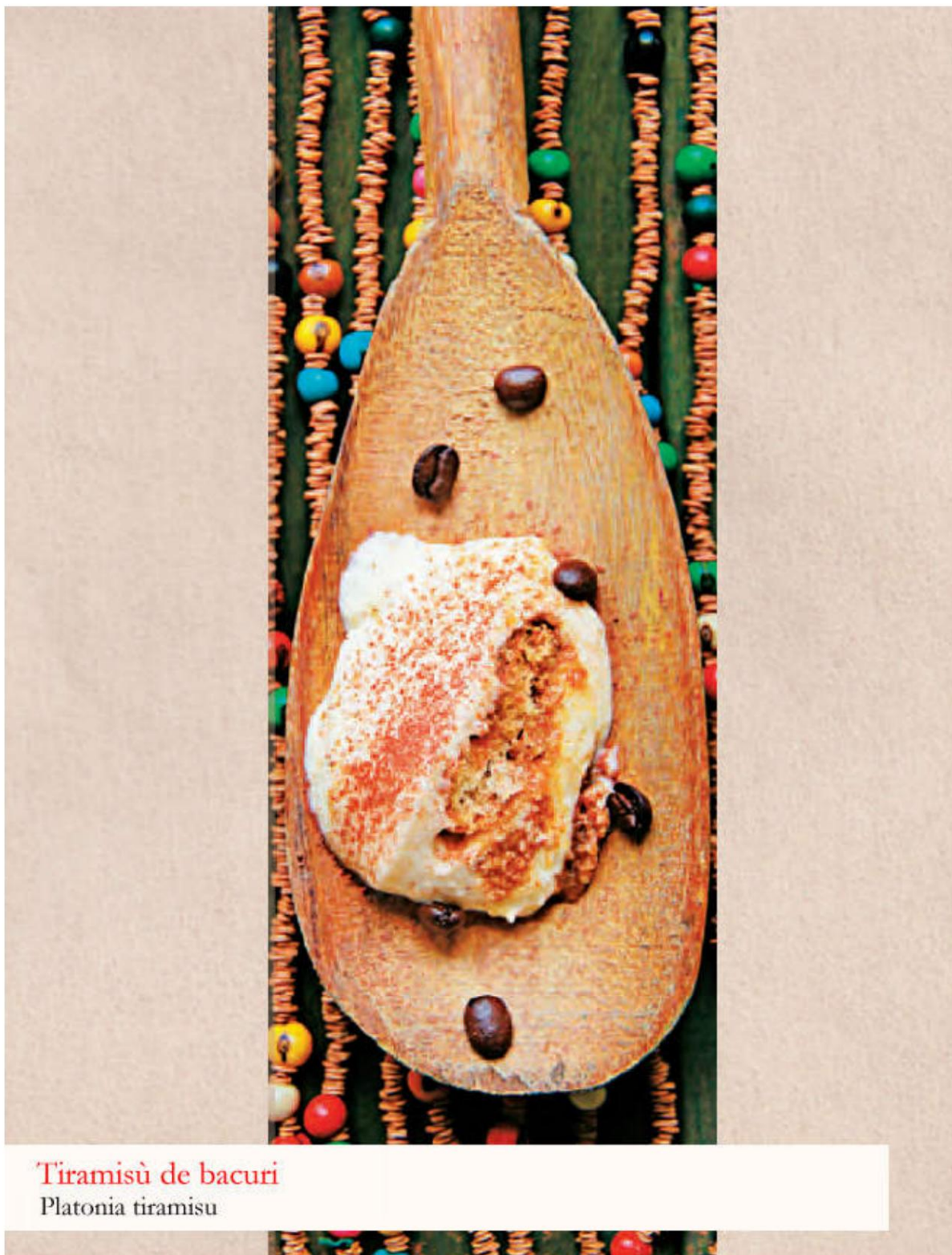
Tiramisu

- 3 ovos, separados 210g
- de açúcar refinado 3
- colheres de sopa de
- cachaça 300g de creme de leite fresco
- gelado 300g de queijo cremoso do Marajó ou mascarpone 200g de
- polpa de bacuri (platônia) ou lichias, sem sementes 30 biscoitos
- champanhe

- 8 colheres de sopa de cacau em pó

1. Para fazer a calda, misture o café, o açúcar, a cachaça, o limão suco, alecrim e 100ml de água em uma panela. Leve ao fogo baixo por 4 minutos até que o açúcar dissolva – não deixe ferver.
2. Deixe a calda esfriar e adicione o leite condensado, mexendo bem para incorporar. Reserve.
3. Para fazer o tiramisu, em uma tigela grande resistente ao calor, bata as gemas com 150 g de açúcar até obter um creme claro e leve.
4. Adicione a cachaça e coloque a mistura de gemas em banho-maria ou sobre uma panela com água fervente. Bata constantemente por 3 minutos ou até a mistura dobrar de volume. Retire do fogo.
e deixe esfriar e leve à geladeira por 3 horas.
5. Na batedeira, bata o creme de leite com 20 g de açúcar por cerca de 4 minutos, tomando cuidado para não bater demais. Mantenha refrigerado.
6. Corte o queijo do Marajó em pedaços e coloque no liquidificador com a polpa de bacuri. Bata até formar um creme homogêneo. Reserve.
7. Em uma tigela grande e limpa, bata as claras em neve com os 40 g restantes de açúcar até formar picos firmes.
8. Usando uma espátula de borracha, misture a mistura de gemas, o creme de bacuri e o creme batido às claras em neve, tomando cuidado para não esvaziar a mistura.
9. Coloque uma camada da mistura de tiramisu em um prato de vidro e, em seguida, adicione uma camada de biscoitos champanhe, mergulhando-os rapidamente na calda de café antes de colocá-los no prato.
10. Reserve um pouco do cacau em pó para decorar o tiramisu,
Em seguida, polvilhe um pouco do restante sobre os biscoitos champanhe. Repita as camadas até que todos os ingredientes acabem. Finalize com uma camada de

o creme de leite e o cacau reservado. Leve a sobremesa à geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir.



Tiramisù de bacuri

Platonía tiramisu

Bolinho de tapioca com caramelo de cumaru

Bolinhos de mandioca com caramelo de fava tonka

Tenho muito carinho por esta receita porque me lembra muito da minha infância, quando eu ia passar o fim de semana na casa da minha avó. Ela preparava esses bolinhos de manhã e sempre saía um aroma inesquecível do forno. A receita é fácil. Adicionamos a esta versão um molho de caramelo feito com cumaru, conhecido em inglês como fava tonka – uma semente aromática da Amazônia usada na medicina popular e perfumaria e agora também usado na culinária.

Rende 10

Caramelo de fava tonka

- 500 ml de creme de leite
- fresco 500 g de açúcar
- refinado 2 vagens de fava tonka ou baunilha 100
- g de manteiga sem sal ¼
- colher de chá de flocos de sal marinho

Bolos de mandioca

- óleo para untar
- 470g de farinha de tapioca ou Farinha de Tapioca Substituto 45g de
- manteiga em temperatura ambiente 70g
- de açúcar refinado
- 30g de queijo de coalho ou halloumi ralado

- 2 pitadas de sal
- 500ml de leite integral
- 1 ovo caipira 1 colher de
- chá de sementes de erva-doce

1. Para fazer o caramelo, derreta o açúcar lentamente em uma panela de aço inoxidável de fundo grosso. Em outra panela, aqueça o creme de leite até ferver.
2. Quando o açúcar estiver com a consistência de um caramelo dourado, ou atingir Aqueça o termômetro de açúcar a 170°C, despeje o creme de leite quente e adicione as vagens de fava tonka.
3. Continue cozinhando até que o molho de caramelo cubra o fundo de uma colher e retire a panela do fogo.
4. Misture a manteiga e o sal marinho em flocos ao molho, transfira para um liquidificador e bata por 2 minutos. Passe o caramelo por uma peneira. Deixe esfriar e guarde em um recipiente fechado na geladeira.
5. Em seguida, faça os bolinhos de mandioca. Pré-aqueça o forno a 180°C. (350°F), gás marca 4 e unte uma assadeira grande.
6. Em uma tigela grande, misture a farinha de tapioca com a manteiga, o açúcar, queijo e sal.
7. Em uma panela, aqueça o leite a 80 °C e despeje sobre a mistura de farinha. Misture bem e deixe descansar por cerca de 30 minutos.
8. Quando a mistura esfriar, adicione o ovo e as sementes de erva-doce e misture bem.
9. Molde a massa em bolinhas do tamanho de bolas de golfe, coloque-as na assadeira preparada e asse por 20 minutos. Sirva os bolinhos ainda quentes com um pouco do caramelo reaquecido.

Dica do Thiago:

Se substituir o queijo de coalho por halloumi, omita o sal da massa do bolo. Esta receita também pode ser servida com sorvete de tapioca e baunilha ou sorvete de baunilha puro.



Bolinho de tapioca com toffee de cumaru
Cassava cakes with tonka bean caramel

Sopa fria de maracujá com pimentão e farinha de pipoca

Sopa fria de maracujá com pimenta e farinha de pipoca

Aprendi com o chef português Vítor Sobral a engrossar molhos, sopas e purês usando vegetais, eliminando a necessidade de adicionar gordura. Nesta deliciosa receita de sobremesa, usamos cenoura para engrossar a sopa de maracujá, o que a torna muito saudável.

Serve 6 pessoas

- 300g de cenouras descascadas e cortadas em fatias
- grossas 160g de açúcar
- refinado 200g de polpa de maracujá
- fresco 1 cumari-do-Pará ou outra pimenta amarela suave, sem sementes

Geleia de maracujá

- 1kg maracujá inteiro 200g
- açúcar refinado

Farinha de pipoca

- 1 colher de sopa de óleo
- vegetal 100g de grãos de pipoca

1. Coloque as cenouras em uma panela com o açúcar e 900 ml de água. Leve para ferver e cozinhe por 20 minutos ou até que as cenouras estejam bem macias. Coe, reservando o líquido do cozimento.

2. Misture as cenouras cozidas, a polpa de maracujá, a pimenta e 200 ml do caldo do cozimento das cenouras no liquidificador. Bata por 5 minutos até obter um creme bem homogêneo. Leve à geladeira por 2 horas.
3. Para fazer a geleia, corte o maracujá ao meio e retire a polpa e as sementes. Reserve.
4. Raspe a parte branca de dentro das conchas e coloque-a em uma liquidificador. Adicione 400 ml de água e bata até misturar bem. Coe o líquido em uma panela.
5. Adicione a polpa de maracujá e o açúcar à panela e leve ao fogo baixo. Cozinhe por 12 minutos, mexendo sempre com uma colher de pau, até formar uma geleia.
6. Despeje a geleia em um pote de vidro esterilizado. Deixe esfriar completamente, feche bem e mantenha refrigerado.
7. Para fazer a farinha de pipoca, aqueça o óleo em uma panela grande, adicione os grãos de milho, tampe e cozinhe, sacudindo a panela, até estourarem. Deixe esfriar completamente. Coloque o milho estourado e frio em um liquidificador ou processador de alimentos e processe até obter uma farinha fina.
8. Para servir, coloque uma concha de sopa de maracujá em um prato de sopa. Decore com 2 colheres de sopa de geleia de maracujá e polvilhe com um pouco de farinha de pipoca.



Sopa fria de maracujá com pimenta e farinha de pipoca
Cold passion fruit soup with chilli and popcorn flour

Bola de Fuba

Bolo de polenta

Algumas receitas são sinônimo de conforto e nos trazem boas lembranças da infância. Minha avó (por parte de mãe) servia este bolo no café da manhã.

Serve 6 pessoas

- 75 g de manteiga sem sal, em temperatura ambiente, mais um pouco para untar 120
- g de fubá ou polenta amarela superfina, mais um pouco para polvilhar 4 ovos,
- separados 360 g de
- açúcar refinado 240 g
- de farinha de trigo 4
- colheres de chá de fermento em pó
- 250ml de leite integral

1. Pré-aqueça o forno a 180°C (350°F), gás marca 4. Unte um pão lata e polvilhe com farinha de polenta peneirada.
2. Em uma tigela grande, bata as claras em neve usando uma batedeira elétrica. Adicione o açúcar aos poucos e continue batendo até formar picos firmes. Reserve.
3. Peneire a farinha, o fermento e o fubá ou polenta. Coloque aparte.
4. Bata a manteiga e as gemas até obter uma mistura leve e fofa. Adicione o leite e, em seguida, os ingredientes secos e bata até obter uma mistura homogênea.
5. Incorpore as claras em neve à massa com movimentos lentos até que estejam bem incorporadas.

6. Despeje a massa na forma preparada e leve ao forno por cerca de 30 minutos ou até que um palito inserido no centro do bolo sai limpo.

Dicas do Thiago: O

bolo original é feito com fubá, um fubá finíssimo encontrado em lojas brasileiras. Se você usar polenta ou outro fubá, lembre-se de que quanto mais fina a textura, melhor.



Bolo de fubá
Polenta cake

Mingau de tapioca com sorvete de banana da terra

Pudim de tapioca à moda do Pará com sorvete de banana

No Mercado Ver-o-Peso, há várias barracas vendendo deliciosos pudins de tapioca. De manhã, quando vou lá comprar ingredientes, começo o dia comendo um deles, servido com pedaços de banana-da-terra madura e doce. Nesta receita, a banana-da-terra assume a forma de um sorvete.

Serve 4 pessoas

- 80g de tapioca
- 400ml de leite integral
- 100ml de creme
- 100g de açúcar refinado
- pitada de sal
- 1 pau de canela
- 4 bolas de sorvete de banana e limão

Óleo de canela

- 60ml de óleo de coco
- 1 pau de canela
- 3g de canela em pó

Couro de banana

- 400g de bananas maduras, com casca
- flocos de sal marinho

1. Misture a tapioca, o leite, o creme de leite, o açúcar, o sal e o pau de canela em uma panela e leve ao fogo até ferver. Cozinhe por 5 minutos, mexendo sempre. Retire a panela do fogo e deixe esfriar. Em seguida, leve à geladeira por 3 horas.
2. Para fazer o óleo de canela, misture o óleo de coco, a canela
Coloque a canela em pau e a canela em pó em uma panela pequena e leve ao fogo baixo por 5 minutos – não deixe a temperatura chegar a 60°C.
Retire do fogo e transfira para um frasco esterilizado
loja.
3. Para fazer o couro de banana, pré-aqueça o forno a 180°C
(350°F), gás marca 4. Coloque as bananas com casca em uma assadeira e asse por 15 minutos. Retire as bananas da
forno e reduza a temperatura para 110°C (225°F), gás marca ¼.
4. Descasque as bananas e coloque a polpa no liquidificador com 100ml de água. Bata até a mistura ficar bem homogênea.
5. Coloque um tapete de silicone em uma assadeira e espalhe o purê de banana sobre ele usando uma espátula de confeitiro para formar uma camada uniforme e fina como papel. Polvilhe com sal marinho artificial e leve ao forno por 40 minutos.
6. Retire a casca de banana do forno e descole-a cuidadosamente do tapete de silicone. Quebre-a em pedaços menores e guarde-a em um recipiente hermético até o momento de usar.
7. Para servir, coloque 2 colheres de pudim de tapioca em uma tigela. Cubra com uma bola de sorvete de banana-da-terra e regue com o azeite de canela.
Decore com a casca de banana e sirva imediatamente.

Dicas do Thiago:

Se você não tem um tapete de silicone, recomendo fortemente que você compre

um. É um utensílio duradouro que substitui o papel-manteiga em assados e outros pratos assados no forno.



Mingau de tapioca com sorbet de banana-da-terra

Pará-style tapioca pudding with plantain sorbet

Sorvete de tapioca com bambu

Sorvete de tapioca e baunilha

Serve 6 pessoas

- 1 fava de baunilha, de preferência amazônica
- 500ml de leite integral
- 200g de creme de leite
- 100g de farinha de tapioca ou tapioca granulada ou [Farinha de Substituto de Tapioca](#)
- 200g de açúcar granulado

1. Usando uma faca afiada, divida a fava de baunilha ao meio no sentido do comprimento e raspe as sementes.
2. Leve o leite ao ponto de esquentar em uma panela média e, em seguida, retire do fogo. Adicione as sementes e favas de baunilha, o creme de leite e a tapioca granulada. Deixe descansar por 15 minutos.
3. Em uma panela separada, misture o açúcar com 100ml de água. Aqueça, mexendo, até o açúcar dissolver e cozinhe por 7 minutos, até formar uma calda rala. Deixe esfriar completamente.
4. Despeje a calda resfriada na mistura de tapioca e leve à geladeira por 2 horas.
5. Bata na máquina de sorvete seguindo as instruções do fabricante e leve ao congelador por 2 horas antes de servir.

Dica do Thiago: Se você

não tiver uma máquina de sorvete, transfira a mistura para um recipiente próprio para freezer e leve ao congelador. A cada 30

Após alguns minutos, retire a tigela do congelador e bata o conteúdo com um batedor de arame. Repita o procedimento cinco vezes até que a mistura congele e, em seguida, deixe o sorvete no congelador por 2 horas antes de servir. Esse processo simula o de uma máquina de sorvete, ajudando a quebrar os cristais de gelo maiores que se formam durante o congelamento mais lento.

Sorvete de açaí com melaço de cana

Sorvete de açaí com melaço preto

O açaí é uma pequena fruta roxa que cresce em uma palmeira alta nativa da planície alagável da Amazônia. No Brasil, as palmeiras de açaí são cultivadas em vários estados, com o Pará liderando a produção nacional. O cultivo do açaí é uma das principais atividades geradoras de renda para a população ribeirinha. A crescente valorização dessa fruta em todo o mundo teve um impacto ecológico positivo na região, já que essas árvores não estão mais sendo cortadas para a extração do palmito. Repleto de antioxidantes, fibras e minerais, o açaí é conhecido em todo o mundo como um superalimento de alto valor nutricional. O sabor sugere uma mistura de vinho tinto e chocolate, e a textura é macia e aveludada.

Serve 4 pessoas

- 1 litro de polpa de açaí, fresca ou descongelada 150
- g de melaço preto 1 colher
- de chá de sal

1. Em uma tigela grande, misture a polpa de açaí, o melaço e o sal usando um batedor de arame. Coloque no congelador.
2. Quando a mistura estiver bem gelada, transfira para uma sorveteira máquina e bata o sorvete seguindo as instruções do fabricante.

Dica do Thiago:

Este sorvete também fica delicioso quando você substitui o melaço preto por mel. Se você não tiver uma máquina de sorvete, siga a dica do Thiago.

Sorvete de doce de leite com cumaru e flor de sal

Sorvete de doce de leite com fava tonka e sal marinho

Serve 8 pessoas

- 3 gemas de ovo
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo escuro
- 900ml de creme de leite fresco
- 500g de doce de leite 1 colher
- de sopa de fava tonka ralada ou sementes de 1 fava de baunilha 1 colher de
- sopa de flocos de sal marinho

1. Bata as gemas e o açúcar mascavo juntos em uma tigela refratária por 3 minutos ou até que a mistura fique levemente pálida. Reserve.
2. Em uma panela, misture o creme de leite, o doce de leite e a fava tonka. Leve ao fogo baixo e cozinhe por 5 minutos.
3. Retire do fogo e, com cuidado para não se queimar, para esta mistura escaldante, adicione os ovos e o açúcar, mexendo sempre.
4. Quando a mistura estiver bem combinada, despeje-a de volta na panela. Cozinhe em fogo baixo por mais 4 minutos, mexendo sempre com um batedor para evitar que as gemas talhem.

5. Retire o creme de caramelo do fogo, coe em uma tigela e leve à geladeira por 1 hora ou até esfriar.
6. Misture os flocos de sal marinho ao creme gelado usando uma colher de pau, depois transfira para uma máquina de sorvete e bata seguindo as instruções do fabricante.

Dica do Thiago: Se

você não tem uma máquina de sorvete, siga a dica do Thiago.

— —

Sorvete de chocolate da Combu

Sorvete de chocolate Combu

Este sorvete atinge a perfeição quando o chocolate é puro, feito sem açúcar, leite ou outros aditivos típicos. No Remanso do Bosque, temos a sorte de ter acesso ao chocolate da Ilha do Combu. Este é feito à mão pela nossa querida Nena, uma artesã que dedica sua vida à fabricação de um produto que, para nós, é sinônimo de poesia.

Serve 4 pessoas

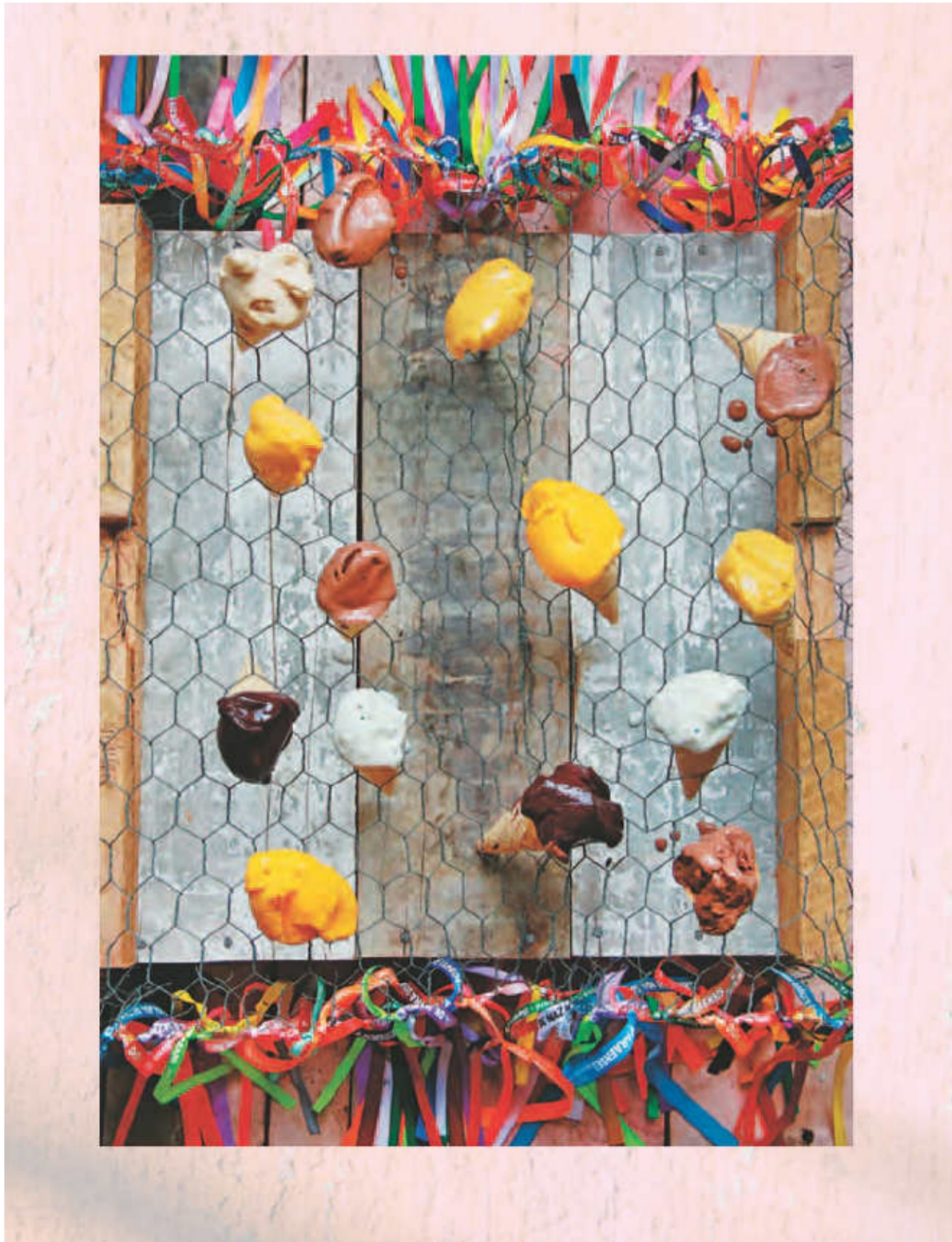
- 185 g de açúcar
- refinado, 30 g de cacau
- em pó, 185 g de chocolate 100% cacau, 30
- g de nibs de cacau

1. Coloque o açúcar em uma panela média com 500 ml de água.
Cozinhe, mexendo, em fogo baixo por 3 minutos ou até que o açúcar dissolva.
Retire a panela do fogo, adicione o cacau em pó e reserve.
2. Pique o chocolate e derreta em banho-maria. Retire a panela do fogo e, aos poucos, despeje a calda de cacau morna, mexendo sempre com um batedor de arame até incorporar bem.
3. Resfrie a mistura imediatamente mergulhando o fundo da panela em uma tigela cheia de cubos de gelo e um pouco de água fria. Misture bem.
até esfriar.
4. Adicione as pontas de cacau e leve à geladeira para que a mistura fique bem gelado. Transfira para uma máquina de sorvete e bata

seguindo as instruções do fabricante.

Dica do Thiago:

***Se você não tem uma máquina de sorvete, siga a dica
do Thiago.***





Sorvete de manga com gengibre

Sorvete de manga e gengibre

Serve 8 pessoas

- 120g de açúcar refinado
- 900g de polpa de manga madura, de preferência Palmer, picada
- 60ml de suco de
- limão 40g de raiz de gengibre, descascada e picada

1. Coloque o açúcar em uma panela média com 250ml de água e
Coloque em fogo baixo. Mexa até que o açúcar dissolva completamente, aumente
o fogo e cozinhe por 4 minutos. Reserve para
legal.
2. Bata a manga, o suco de limão, o gengibre e o xarope no liquidificador por 4
minutos ou até obter uma mistura homogênea. Passe por uma peneira e leve
à geladeira por 1 hora.
3. Transfira a mistura gelada para uma máquina de sorvete e bata
o sorvete seguindo as instruções do fabricante.

Dica do Thiago: Se

você não tem uma máquina de sorvete, siga a dica do Thiago. — ———

—— —

Sorvete de banana da terra com limão

Sorvete de banana e limão

Serve 5 pessoas

- 600 g de banana-da-terra madura, com
- casca 30 ml de suco
- de limão 30 g de xarope de
- glicose 150 g de açúcar refinado

1. Pré-aqueça o forno a 180°C (350°F), gás marca 4. Coloque o

Coloque as bananas-da-terra com casca em uma assadeira e leve ao forno por 30 minutos até ficarem bem macias.

2. Quando estiverem frias o suficiente para manusear, descasque as bananas-da-terra e coloque a polpa no liquidificador. Adicione o suco de limão e bata até formar um creme homogêneo. Deixe a mistura no copo do liquidificador e reserve.

3. Coloque o xarope de glicose e o açúcar refinado em uma panela com 400 ml de água e leve ao fogo baixo, mexendo até que o açúcar dissolva. Cozinhe por 3 minutos, retire do fogo e deixe esfriar.

4. Despeje a calda no creme de banana e bata até até ficar completamente homogêneo. Bata na sorveteira, seguindo as instruções do fabricante.

Dica do Thiago: Se

você não tem uma máquina de sorvete, siga a dica do Thiago.





ACADEMIA DO CAFÉ

O Brasil é o maior produtor mundial de café e o segundo maior consumidor da bebida, sendo que o estado de Minas Gerais produz 51,4% da produção brasileira.

Em 2011, Bruno Souza, a quarta geração de uma família de produtores de café, abriu a Academia do Café, que conta com laboratório, oficina e centro de treinamento para degustadores, baristas e classificadores de café. Hoje, a Academia do Café é reconhecida nacional e internacionalmente, e Bruno se tornou um dos especialistas em café mais respeitados do mundo.

A Academia do Café é uma empresa pequena, porém excepcional, totalmente dedicada à cultura do café, que prepara blends exclusivos para restaurantes e apreciadores de café. Os grãos são cuidadosamente torrados e embalados com grande dedicação, resultando em produtos 100% artesanais e únicos.



INGREDIENTES PRINCIPAIS

AÇAÍ – o fruto do açaí (***Euterpe oleracea***), cuja polpa espessa é amplamente consumida pelas populações ribeirinhas da Amazônia. É servido como acompanhamento de pratos salgados, especialmente peixes, e tem um sabor intenso que lembra o mirtilo. Também considerado uma "superfruta", é usado hoje em dia como um ingrediente altamente nutritivo, frequentemente consumido em vitaminas ou com adição de açúcar, frutas frescas e granola. Para cozinhar, compre a polpa congelada do açaí em lojas brasileiras ou asiáticas; também está disponível online em fornecedores especializados em açaí.

Urucum – uma planta (***Bixa orellana***) amplamente utilizada nas Américas, o urucum (urucum) era um dos componentes primitivos do chocolate dos astecas. Usado pelos nativos brasileiros para pintar a pele e também para dar cor e sabor aos alimentos, pode ser encontrado em óleo e em pó.

Aviú – um minúsculo crustáceo (***Acetes americanus***), semelhante ao camarão, que vive na foz dos rios da Bacia Amazônica, especialmente no Tapajós. Possui sabor intenso e é vendido seco e salgado para uso culinário.

Bacuri – uma das frutas mais importantes da Amazônia (***Platonia insignis***), muito apreciada por seu aroma e acidez delicada, possui polpa branca que resulta em excelentes sorvetes, geleias, sucos e sobremesas. Compre a polpa congelada em lojas brasileiras.

Beiju – semelhante a um crepe, é feito com fécula de mandioca umedecida e servido com diferentes recheios em diversos pratos. É essencialmente um pão achatado de mandioca.

Castanha -do-pará – conhecida no Brasil como castanha-do-pará, é o fruto de um tipo de castanheira, a única espécie do gênero *Bertholletia*. Cultivadas há milênios pelos povos indígenas da região amazônica, essas castanhas são consideradas as mais nobres do Brasil. Geralmente são consumidas torradas.

Leite de castanha-do-pará – extraído da castanha-do-pará crua, muito comum na região Norte.

Fruta-pão – fruto de uma árvore de grande porte (***Artocarpus incisa*** L) de origem asiática e introduzida no Brasil no século XVIII. Sua polpa e sementes são utilizadas em panificação e sobremesas. Você pode comprar a fruta fresca em lojas e mercados africanos e asiáticos.

Calabresa – linguiça defumada feita com carne de porco em cubos e gordura temperada com flocos de pimenta **calabresa**.

Camurim – palavra nativa da língua tupi para designar o robalo-branco (***Centropomus undecimalis***), um peixe encontrado na costa das Américas. A carne branca tem um sabor delicado e textura escamosa.

Caranguejo – ou caranguejo-uçá (*Ucides cordatus*) é um caranguejo de mangue, típico do estado do Pará. O cozido e

Carne desfiada é o ingrediente básico da casquinha de caranguejo, caranguejo temperado ao estilo brasileiro, servido na própria casca, com temperos locais e farofa.

Carima – também chamada de mandioca mole (mandioca mole), é a polpa da raiz da mandioca deixada de molho em água para fermentar. A pasta fermentada rende diversos preparos, incluindo a farinha de carimã, uma farinha de mandioca mais fina, branca e delicada, usada no preparo de diversos tipos de mingaus. Os colonizadores europeus frequentemente usavam essa farinha para substituir a farinha de trigo.

Carne de sol – literalmente 'carne de sol', também chamada de carne de vento e carne do sertão – consiste em pedaços (chamados mantas) ou tiras de carne salgada e seca ao ar. Tem um prazo de validade mais curto do que a carne seca, pois é curado com menos sal.

Carne seca – também conhecida como charque. Tem vários outros nomes em português, incluindo jabá e carne-do-Rio-Grande. A carne é desossada e cortada em pedaços grandes (chamados mantas), que são salgados e secos ao sol, e depois empilhados. O mesmo processo foi usado em toda a América espanhola durante a colonização.

CAJU – também chamado de caju em inglês, é o falso fruto de uma árvore (**Anacardiumouest**) caracterizada por adstringência, aroma e sabor inconfundivelmente únicos. A castanha de caju (que é o fruto real e fica pendurada na parte inferior da maçã) é amplamente consumida no Brasil e em outros lugares, geralmente torrada.

RAIZ DE MANDIOCA – veja **macaxeira**.

CHARQUE – veja **carne seca**.

CHIC RIA-DO-PARÁ – uma erva (***Eryngium foetidum L.***)

Com vários nomes populares, tanto em inglês (incluindo culantro e coentro mexicano ou longo, espinhoso e serrilhado) quanto em português (incluindo coentro-de-peixe, -de-pasto, -de-chão e coentrão). Tornou-se amplamente conhecido no Brasil devido ao seu uso na culinária paraense, onde é uma das ervas mais populares. O coentro é um substituto adequado porque o sabor é semelhante; no entanto, a textura da chicória-do-Pará é mais como alface romana.

COLORAU – tempero em pó feito com farinha de milho, saturado com o óleo natural liberado pelo urucum (urucum) sementes.

PIMENTÃO CUMARI-DO-PARÁ – uma variedade de **Pimenta-de-cheiro** do gênero ***Capsicum chinense Jacquin***, muito comum na região amazônica. Possui formato oval e coloração amarelo-claro. Pode ser consumida crua, em conserva em vinagre ou óleo, e é um ingrediente essencial em diversos pratos da região Norte do Brasil.

CUMARU – uma árvore amazônica (***Dipteryx odorata***) com sementes muito aromáticas, conhecidas em inglês como favatonca. Elas têm usos medicinais na Amazônia e também são usadas na culinária em outros lugares, frequentemente substituindo a baunilha.

CUPUA U – da mesma família do cacau, o fruto desta árvore (***Theobroma grandiflorum***) é consumido fresco e utilizado em sobremesas. Mais recentemente, na culinária brasileira moderna, também tem se destacado em pratos salgados. A polpa tem sabor agri-doce e aroma característico, que lembra éter. Você pode comprá-la congelada em lojas brasileiras, africanas e asiáticas. Às vezes, a fruta fresca

está disponível em barracas de mercados asiáticos.

DEND – também chamado de azeite de dendê. É extraído do fruto de uma palmeira (***Elaeis guineensis***), originária da África, e amplamente utilizado na culinária baiana (veja [Moqueca à Baiana](#)), bem como na culinária religiosa do Recôncavo Baiano. Fácil de encontrar em grandes supermercados, o dendê tem cor amarelo-alaranjada e sabor forte. Seu ponto de fumaça é de 230 °C, um ponto alto em comparação com muitos óleos comumente usados para frituras.

FARINHA-D'ÁGUA – uma farinha crocante e de sabor ácido feito deixando as raízes da mandioca de molho na água por vários dias para fermentar e amolecer antes do processamento, que inclui ralar, espremer, secar e tostar sobre uma superfície quente e seca.

FARINHA DE CARIM – veja **carimã**.

FARINHA DE MANDIOCA – farinha obtida de

a fibra seca das raízes frescas da mandioca, depois de lavadas, descascadas, raladas e prensadas. É o subproduto da mandioca mais utilizado em todo o Brasil, e a farinha é

Disponível cru ou torrado. Ingrediente da **farofa** e **do pirão**, também é usado para polvilhar sobre feijão cozido, aves, carnes ou peixes. A farinha de mandioca crua e o polvilho (veja **goma de mandioca**) são os mais importantes para comprar quando você está se aventurando na culinária brasileira.

FARINHA DE SURU – uma farinha de mandioca tradicional e de grãos finos do Pará. Seu nome faz referência à etnia dos indígenas Suruí. A textura é um pouco crocante e o sabor é semelhante ao da farinha de mandioca torrada.

FARINHA DE TAPIOCA – produto obtido pela conversão parcial do amido de mandioca, aquecendo o amido umedecido em chapa quente. O amido coagula, formando grânulos redondos e leves que se assemelham a pequenas bolas de espuma. Essa "farinha" não tem sabor específico, mas absorve o sabor de outros ingredientes; a textura é sua qualidade mais importante. A farinha de tapioca é amplamente utilizada no Pará para acompanhar a polpa de açaí, bem como em diversas preparações salgadas e doces. Vendida fora do Brasil como "tapioca" sob a marca Yoki. Compare com a **tapioca granulada**.

FAROFA – uma mistura seca de farinha de mandioca torrada ou farinha de milho (farinha de milho em flocos brasileira) e temperos como alho, cebola, bacon, salsa, ovos, linguiça, etc. É usada como acompanhamento para carnes, peixes ou aves. Uma mistura doce com a mesma aparência e textura é servida com sobremesas.

FEIJ O-AND – conhecido como ervilha-de-pombo em inglês, este pequeno vegetal verde é do gênero ***Cajanus cajan***, que é arbustivo e não rasteiro, como outros feijões. Amplamente consumido no Nordeste do Brasil, suas variedades podem ser encontradas em todo o país. Possui textura cremosa quando cozido.

FEIJ O-MANTEIGUINHA – uma variedade **de *Phaseolus vulgaris***, provavelmente desenvolvida por seleção artificial. Pode ser encontrada em culturas de várzea ao longo do Rio Amazonas. O feijão do local mais famoso (a cidade de Santarém, no estado do Pará) tem sido usado na culinária gourmet nos últimos anos.

Eles são pequenos, marrons e têm uma textura firme que permanece al dente quando cozido.

FILHOTE – assim chamado por ser uma versão menor do maior peixe de água doce do mundo, a piraíba (***Brachyplatystoma filamentosum***), um tipo de bagre que chega a pesar 300 kg. O nome filhote é usado para peixes de até 60 kg. Um dos principais componentes da dieta amazônica, possui carne firme, branca e muito delicada. A barriga é gordurosa, mas o restante do peixe é magro.

FUBÁ – farinha fina obtida pela moagem de milho seco.

GOMA DE MANDIOCA – fécula de mandioca recém-extraída das raízes, depois de moídas e espremidas. A massa restante é passada por uma peneira e usada dessa forma para fazer diversos pratos, como **beiju** e tacacá (veja [Caldo de mandioca, camarão e agrião-do-pará](#)). Também pode ser fermentada e seca para fazer **polvilho azedo**.

simplesmente seco para fazer **polvilho doce**, ou seco e torrado para fazer **farinha de mandioca** e **farinha de tapioca**.

GUARIM – planta (*Ischnosiphon arouma*; *Marantaceae*) que produz fibras para roupas e artefatos. O tipiti, equipamento indígena brasileiro usado para espremer o líquido da polpa da mandioca durante o preparo do tucupi, é feito de fibras de guarimã; as folhas frescas da planta também são utilizadas na culinária e possuem propriedades semelhantes às das folhas de bananeira.

PALMITO – também conhecido como palmito.

Veja **pupunha** e Lombinho defumado, palmito do cerrado e doce de leite).

JABÓTICABA – planta da família *Myrtaceae*, originária da Mata Atlântica, produz frutos que se fixam diretamente ao tronco da árvore. Possui polpa extremamente delicada e casca adstringente. O sabor lembra a groselha preta, e o fruto é amplamente utilizado para fazer sucos, geleias e sorvetes.

JACA – fruto de uma árvore (*Artocarpus heterophyllus*) originária da Índia e introduzida no Brasil pelos portugueses no início da colonização. Possui aroma adocicado e distinto, além de textura fibrosa e amilácea. Seu sabor pode ser comparado à combinação de banana e abacaxi.

JAMBO-VERMELHO – fruta conhecida como água vermelha pêra em inglês, vem de uma árvore específica do

Família ***Myrtaceae (Syzygium malaccense)*** , que abrange diversas espécies. Especialmente apreciada crua, esta variedade perfumada tem sabor semelhante ao de rosas e textura de pera dura.

JAMBU – erva (***Acmella oleracea***), típica da Amazon, conhecido em inglês por vários nomes (incluindo Pará cress, Pará ou Amazon watercress e toothache plant), tem a aparência de um agrião selvagem e temporariamente entorpece os sentidos da boca quando mastigado. As folhas e flores são utilizadas em diversos pratos da culinária paraense.

MACAXEIRA – o mesmo que mandioca e aipim, é uma variedade de planta comestível (***Manihot utilissima***), conhecida como mandioca mansa (literalmente 'manso manso'), com baixos níveis de ácido cianídrico, com nomes diferentes em algumas regiões do Brasil. As raízes da planta são utilizadas na produção da farinha mais popular do Brasil, a farinha de mandioca, e de diversos outros subprodutos; as folhas fibrosas e de sabor amargo são usadas para fazer maniva.

MANDIOCA – veja **macaxeira**.

MANDIOQUINHA – também chamada de batata baroa e Batata salsa em português, esta raiz vegetal é conhecida em inglês como arracacha e em peruano como pastinaca, e em francês como pomme de terre-céleri. É usada para fazer purês e sopas, e sua polpa amarelo-escura tem uma consistência semelhante à da mandioca cozida. No entanto, não é tão rica em amido e o sabor é... mais doce e delicado.

MANIVA – nome brasileiro para o caule da mandioca
planta e também pelas folhas de mandioca, ingrediente chave da
Maniçoba (ver [Maniçoba com costela de porco](#)).

MANTEIGA DE GARRAFA – gordura amarelada e viscosa do leite de
vaca, semelhante à manteiga clarificada e ao ghee.

MAXIXE – uma planta da família das cucurbitáceas originária da
África, conhecida em inglês como maxixe-das-índias, entre outros nomes.
É muito popular no interior do Nordeste brasileiro. Seu sabor lembra
o do pepino e pode ser usada em diversas preparações, de saladas a
ensopados.

MINIARROZ (ou Mini Arroz) – uma pequena variedade de arroz que
foi desenvolvida por seleção artificial no Vale do Paraíba, no estado de
São Paulo, Brasil.

MOQUECA – veja [caldeirada à baiana](#) e [à paraense](#)
[moqueca](#).

PA OCA – veja [Crumble de peixe seco](#).

PACU – um peixe oleoso de água doce com mais de 20 espécies,
incluindo a piranha e o tambaqui, é comumente encontrado na bacia
amazônica e muito apreciado por seu sabor.
O pacu é pequeno e achatado e geralmente não pesa mais que 800 g.

PAIO – um enchido de origem portuguesa feito com carne de porco e
especiarias, ingrediente obrigatório da feijoada.

PALMITO – a palavra portuguesa para **palmito** ou palmito.

FRUTO DA PUNHECEIRA – o fruto de uma palmeira que pode atingir até 20 metros de altura e é muito comum nas terras baixas da Amazônia.

É chamada de pupunha em português; os nativos apreciam tanto a noz quanto a polpa do fruto – com sua cor amarela marcante e sabor marcante.

sabor. Às vezes você pode encontrá-lo fresco em países africanos e asiáticos lojas.

PEQUI – fruto de uma árvore (***Caryocar brasiliense***)

amplamente distribuída pelo Brasil do Sudeste ao Norte. A polpa comestível, amarelo-dourada, tem sabor e aroma incomparáveis e produz um óleo, o azeite de pequi, que pode ser usado como condimento. É usado em preparações tradicionais, geralmente com arroz e frango, ou para fazer licor. Pode ser comprado fresco, conservado em salmoura ou em forma de pasta.

PESCADA AMARELA – um peixe de água salgada (***Cynoscion acoupa***), conhecido em inglês como acoupa weakfish, pode atingir até 1 metro de comprimento e é considerado um peixe superior devido à excelente qualidade de sua carne escamosa. No Pará, vive em águas salobras onde o rio encontra o mar, o que confere um sabor mineral especial à sua carne.

PIMENTA BIQUINHO – chamada de pimenta-do-reino em inglês, é uma variedade desenvolvida por hibridização em uma instituição pública no estado de Minas Gerais. Essas pequenas sementes redondas os pimentões são vermelhos escarlates ou amarelo-sol e facilmente

identificável pela pequena protuberância em forma de bico pendurada na ponta. O sabor é aromático e suculento, mas não picante.

Você pode encontrá-los vendidos em potes em lojas brasileiras.

PIMENTA DEDO-DE-MO A – uma pimenta vermelha da gênero ***Capsicum baccatum Pendulum***. É relativamente suave, com 5.000 a 15.000 unidades Scoville, e amplamente consumido em todo o Brasil, em conserva e fresco.

PIMENTA MALAGUETA – a pimenta-malagueta, também conhecida pelo nome português piri-piri. Amplamente utilizada nas culinárias brasileira e africana, não é excessivamente picante e pode ser conservada em azeite ou vinagre ou moída em pó.

PIMENTA-DE-CHEIRO – nome comum de inúmeras variedades de pimenta (***Capsicum odoriferum***), com diferentes cores e formatos, todas caracterizadas por baixo picante e aroma forte. São amplamente utilizadas na culinária da região Norte do Brasil. Veja também **pimenta cumari-do-Pará**.

PIRACU – farinha de peixe seca feita de peixe defumado (seco em uma grelha posicionada sobre uma fogueira, mas não muito perto do calor e da fumaça). É triturado e triturado até ficar quase reduzido a pó, e então peneirado. Normalmente parte das provisões para viagens longas, também pode ser usado como ingrediente em outros pratos, como ensopados e aperitivos fritos.

PIR O – uma mistura de farinha de mandioca e água ou outro líquido saboroso, cozido até a consistência de um mingau ralo

e serviu como acompanhamento para peixes e ocasionalmente para frango e carne.

PIRARUCU – o ***Arapaima gigas***, conhecido em inglês como arapaima, é o maior peixe com escamas do mundo, podendo chegar a 200 kg. Era usado pelos portugueses como substituto do bacalhau, salgado em grandes pedaços (chamados mantas) que podiam ser armazenados por longos períodos.

BANANA-DA- TERRA – chamada de banana-daterra (banana da terra) em português e de pacova pelos índios. É usada em uma infinidade de pratos, principalmente cozida ou assada.

POLVILHO AZEDO/DOCE – ver **borracha mandioca**.

PRATIQUEIRA – nome de uma classe muito comum de peixe-gordo (***Mugil curema Valenciennes***), com 18 espécies diferentes, amplamente consumida no Pará. O sabor é fortemente salgado.

PUPUNHA – termo português para um tipo sustentável de palmito extraído da pupunha. O fruto dessa árvore também é chamado de pupunha. Veja **pupunha fruta**.

PUXURI – uma planta da família das loureiras (***Ocotea besthamiana***), é uma árvore nativa da floresta amazônica que produz uma semente muito aromática, semelhante a uma mistura de noz-moscada e anis-estrelado. Amplamente utilizada em chás na Grã-Bretanha desde

assim como no século XVIII, hoje ele vem sendo cada vez mais utilizado também na culinária.

QUEIJO DA CANASTRA MEIA-CURA –

Queijo da região da Serra da Canastra, em Minas Gerais.

Considerado o mais prestigiado do país, é provavelmente derivado do queijo São Jorge, de origem portuguesa, originário dos Açores, durante o período colonial.

QUEIJO DE COALHO – popular no Brasil, este

O queijo é feito com leite de vaca cru e tem uma textura semidura consistência.

QUEIJO DO MARAJ – requeijão cozido semelhante em

sua fabricação à mussarela. É feito a partir do leite de búfala em

a ilha de Marajó, onde a criação de búfalos é uma tradição.

RAPADURA – nome dado ao açúcar produzido a partir do caldo da cana-de-açúcar, fervido até engrossar e depois despejado em caixas retangulares para secar. Geralmente é vendido em barras, que podem ser cortadas e consumidas como um tipo de doce de leite, ou raladas para serem usadas em receitas ou como adoçante. Lojas de produtos naturais em todo o mundo o vendem como um tipo alternativo de açúcar.

SARNABI – também chamado de sarnambi, é um tipo de amêijoia

(*Phacoides pectinatus*), conhecida em Portugal como almeijôa e como vongola na Itália.

TAMBAQUI – um peixe com escamas do Rio Amazonas

bacia da espécie ***Colossoma macropomum***. Possui uma estrutura firme,

carne gordurosa semelhante à carne de porco e muito apreciada pelos povos ribeirinhos.

TAPIOCA GRANULADA – um tipo de farinha, derivada da mandioca, que tem a aparência de pérolas de tapioca quebradas. Também chamada de tapioca quebrada e farinha de tapioca em algumas regiões do país. No entanto, no Pará (e, portanto, neste livro), este termo se refere a uma "farinha" que possui grânulos semelhantes a pequenas bolas de espuma (compare com **farinha de tapioca**).

TUCUPI – um líquido amarelo de origem indígena. É preparado a partir do cozimento do líquido extraído da raiz de mandioca moída durante o preparo da farinha. Existem três tipos de tucupi: cozido, evaporado e preto. O primeiro tipo é o mais comum e é temperado com **pimentão-de-cheiro**, **chicória-do-Pará** e alho (veja a receita [substituta](#)).

VINAGREIRA – planta da família dos hibiscos (***Hibiscus sabdariffa***), cujas folhas são utilizadas em receitas como o arroz de cuxá, prato típico da região do Maranhão, acompanhado de camarão seco salgado. O sabor é azedo.

ENDEREÇOS ÚTEIS

Remanso do Bosque Chef:

Thiago Castanho Av. Rômulo

Maiorana com Perebuí – Marco Belém/PA

www.restauranteremanso.com.br

Remanescente de Peixe

Chef: Seu Chicão

Barão do Triunfo, 66093-050 Belém/PA

www.restauranteremanso.com.br

Mocotó – Restaurante e Cachaçaria Chef:

Rodrigo Oliveira Av. Ns. do

Loreto, 1100 – Vila Medeiros, São Paulo/SP

www.mocoto.com.br

Bar da Dona Onça

Chef: Janaina Rueda

Av. Ipiranga, 200 – República, São Paulo/SP

www.bardadonaonca.com.br

Lagundri

Chef: Marcelo Amaral

Saldanha Marinho, 1061, Centro, Curitiba/PR

www.lagundri.com.br

Restaurante Durski & Restaurante Madero

Chefe: Junior Durski

Jaime Reis, 254, São Francisco, Curitiba/PR

www.restaurantemadero.com.br/prime

Roberta Sudbrack

Chef: Roberta Sudbrack

Lineu de Paula Machado, 916 Jardim Botânico, Rio de Janeiro/RJ

www.robertasudbrack.com.br

Trindade

Chefs: Felipe Rameh e Fred Trindade Rua Alvarenga

Peixoto, 388, Belo Horizonte/MG

www.trindadebrasil.com.br

Estúdio Gotazkaen

Artista: Daniel Zuil Rua Ó de Almeida, 755, Belém/PA

www.gotaz.com.br

Casa d'Noca

Proprietários: Luciana Fajardo e Flávia Anjos Av.

9 de Janeiro, 1677 – São Brás, Belém/PA

www.casadnoca.com

Academia do Café

Proprietário: Bruno Souza

Avenida do Contorno, 4.392, Funcionários, Belo Horizonte/MG

www.academiadocafe.com.br

Casa Barreado

Proprietário: Lindamar Santos Silva

Rua Isidoro Costa Pinto, 496, Centro, Antonina/PR



Gostaria de agradecer ao meu pai, à minha mãe, ao meu irmão e a toda a minha equipe dos restaurantes Remanso que realmente fazem parte da minha família.

Muito obrigado também às pessoas que me inspiram, incluindo Nena, Beth Cheirosinha, Cavalo, Neneca, Dona Dijé, Noemi Porro, Marinaldo Santos e Daniel Silva.

Dedico este livro especialmente aos clientes que frequentam meus restaurantes e acreditam no nosso trabalho.

Thiago

Gostaria de agradecer à Elisa e ao Iain – sem vocês este livro não teria sido possível. E ao Ivo e à Dória, que ofereceram apoio, conhecimento e amizade.

A todos os chefs convidados, obrigado por gentilmente compartilharem suas receitas conosco.

À família Castanho, que se tornou minha família no Pará – este livro é uma homenagem a vocês, Chicão e Carmem!

Muitos agradecimentos à Lu e à Flávia, da Casa d'Noca, e ao Cris, ao Pascal e ao Luiz Paulo, ao Nilson (nosso rei da costela!), ao Marcelo e à Sandra (o casal raio laser!), à família e aos amigos dos restaurantes Remanso do Bosque, e à linda gente do Ver-o-Peso.

Por fim, meus agradecimentos especiais aos meus queridos Clive e Julie, por sua paciência, amor e apoio durante minhas numerosas e prolongadas ausências.

Luciana

THIAGO CASTANHO mora em Belém, capital do Pará, estado localizado na Amazônia, no norte do Brasil. Seu amor pela comida e pelos ingredientes locais começou em casa, quando seu pai decidiu transformar a sala de estar em um pequeno restaurante para sustentar a família. Thiago é hoje um dos chefs mais aclamados da nova culinária brasileira, com dois restaurantes no Pará: o primeiro, o Remanso do Peixe, e o mais recente, o Remanso do Bosque, localizado na orla de um parque nacional.

A culinária de Thiago transita facilmente entre a tradição e a modernidade. Ele consegue combinar a comida caseira com os sabores do Brasil de uma forma única. Em 2011, recebeu diversos prêmios nacionais, incluindo o de "Chef do Ano" do **Guia Quatro Rodas** e da revista **Veja**, o de "Novo Talento" **dos Prazeres da Mesa** e o de "Melhor Restaurante de Peixe" da revista **Veja** pelo quinto ano consecutivo. O Remanso do Bosque também foi premiado como "Um para Ficar de Olho" e foi listado entre os 50 Melhores Restaurantes da América Latina. O segredo de Thiago? Uma culinária autêntica e vibrante, com um conceito sustentável que valoriza os produtos silvestres. Sua culinária está em sintonia com a natureza, demonstrando amor e respeito ao meio ambiente e aos produtos

www.twitter.com/Thiago_castanho

www.instagram.com/Thiagocastanho

www.facebook.com/RemansodoBosque ____

LUCIANA BIANCHI, coautora, é uma chef ítalo-brasileira e escritora gastronômica com formação em ciência molecular. Ela trabalhou em restaurantes com estrelas Michelin, cozinhou para celebridades, entrevistou muitos dos melhores chefs internacionais e

Publicou trabalhos em 12 países. Luciana contribui para o blog S. Pellegrino World's 50 Best Restaurants e é correspondente internacional da **Apicius** – revista de gastronomia publicada em Barcelona. Viajante frequente e pesquisadora de gastronomia, ela mora no Reino Unido, mas também divide seu tempo entre o Brasil e a Itália. Colabora para revistas, jornais, redes sociais e guias gastronômicos internacionais.

www.twitter.com/lucianabianchi

www.instagram.com/lucianabianchi

www.facebook.com/Lucianabianchichef

Comida Brasileira por Thiago Castanho e Luciana Bianchi

Publicado pela primeira vez na Grã-Bretanha em 2014 por Mitchell Beazley, uma marca do Octopus Publishing Group, Endeavor House, 189 Shaftesbury Avenue, Londres WC2H 8JY

www.octopusbooks.co.uk

Uma empresa Hachette UK

www.hachette.co.uk

Direitos autorais de design e layout © Octopus Publishing Ltd 2014

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida ou utilizada de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou qualquer sistema de armazenamento e recuperação de informações, sem a autorização prévia por escrito dos editores.

O direito de Thiago Castanho e Luciana Bianchi de serem identificados como autores desta obra foi afirmado por eles de acordo com a Lei de Direitos Autorais, Desenhos e Patentes de 1988.

eISBN: 978-1-8453-3870-1

Um registro CIP para este livro está disponível na Biblioteca Britânica.

Texto de Thiago Castanho e Luciana Bianchi Tradução:

Elisa D. Teixeira

Fotografia: Rogério Voltan, Bruno Regis e Luciana Bianchi

Food Styling: Luciana Bianchi

Editora: Alison Starling

Editora Sênior: Sybella Stephens

Editora de texto: Jenni Muir

Diretor de arte: Jonathan Christie

Designer: Pene Parker

Gerente Sênior de Produção: Katherine Hockley

Texto copyright © Thiago Castanho e Luciana Bianchi 2014, exceto os

seguintes publicados com a gentil permissão: 1 © Carlos

Alberto Dória, 1, 2, 3 © Janaina e Jefferson Rueda, 1, 2, 3 ©

Rodrigo Oliveira, 1 © Leandro Batista, 1, 2 © Roberta Sudbrack, 1, 2, 3 © Seu

Chicão, 1, 2 © Marcelo Amaral, 1 © Luiz Paulo

Medeiros, 1, 2, 3 © Felipe Rameh, 1 © Diogo Pinho, 1 © Felipe

Rameh

Fotografia especial copyright © Rogério Voltan 2014, exceto páginas 1 abaixo

à direita, 1 abaixo à esquerda e à direita, 1 acima à direita, 1, 2 acima à

esquerda, 1, 2 abaixo, 1 acima à esquerda e abaixo à esquerda, 1 acima à

esquerda e à direita, abaixo à direita, 1, 2 acima à esquerda, direita e abaixo, 1, 2, 3 copyright

© Luciana Bianchi.

Páginas 1, 2, 3, 4 direitos autorais © Bruno Regis.